ธนัญชัย ทิพยวิมล



610.8
ธ156ร

1493

อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ

ธนัญชย์ ทัพภวิมล

พ.บ., ส.ม., D.P.H. (England)

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

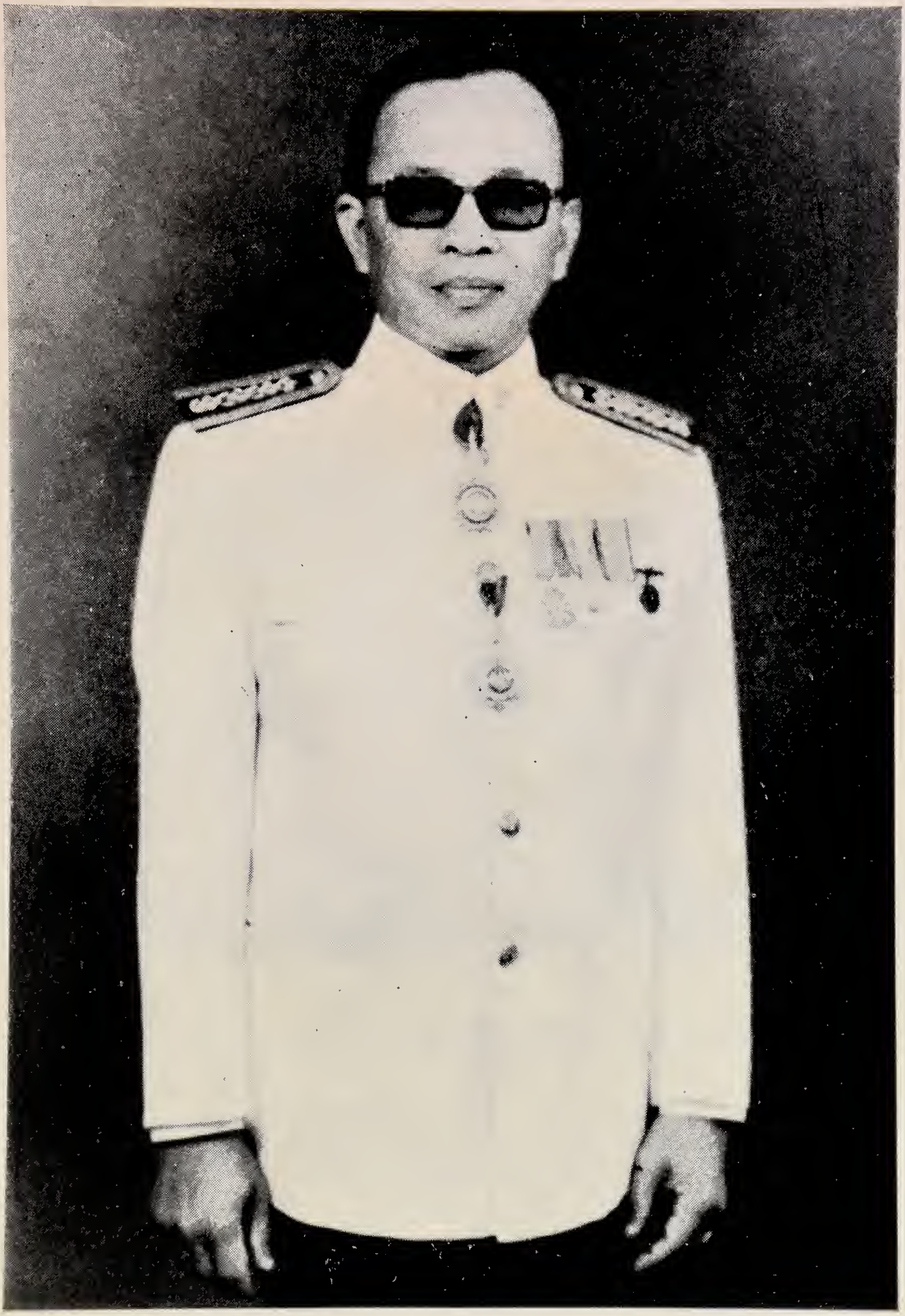
๒๒ สิงหาคม ๒๕๑๖

เลขหมู่ 610.7
[illegible] ศ156ร
เลขทะเบียน 003687

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง แด่
ท่านที่ได้ให้เกียรติมาในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

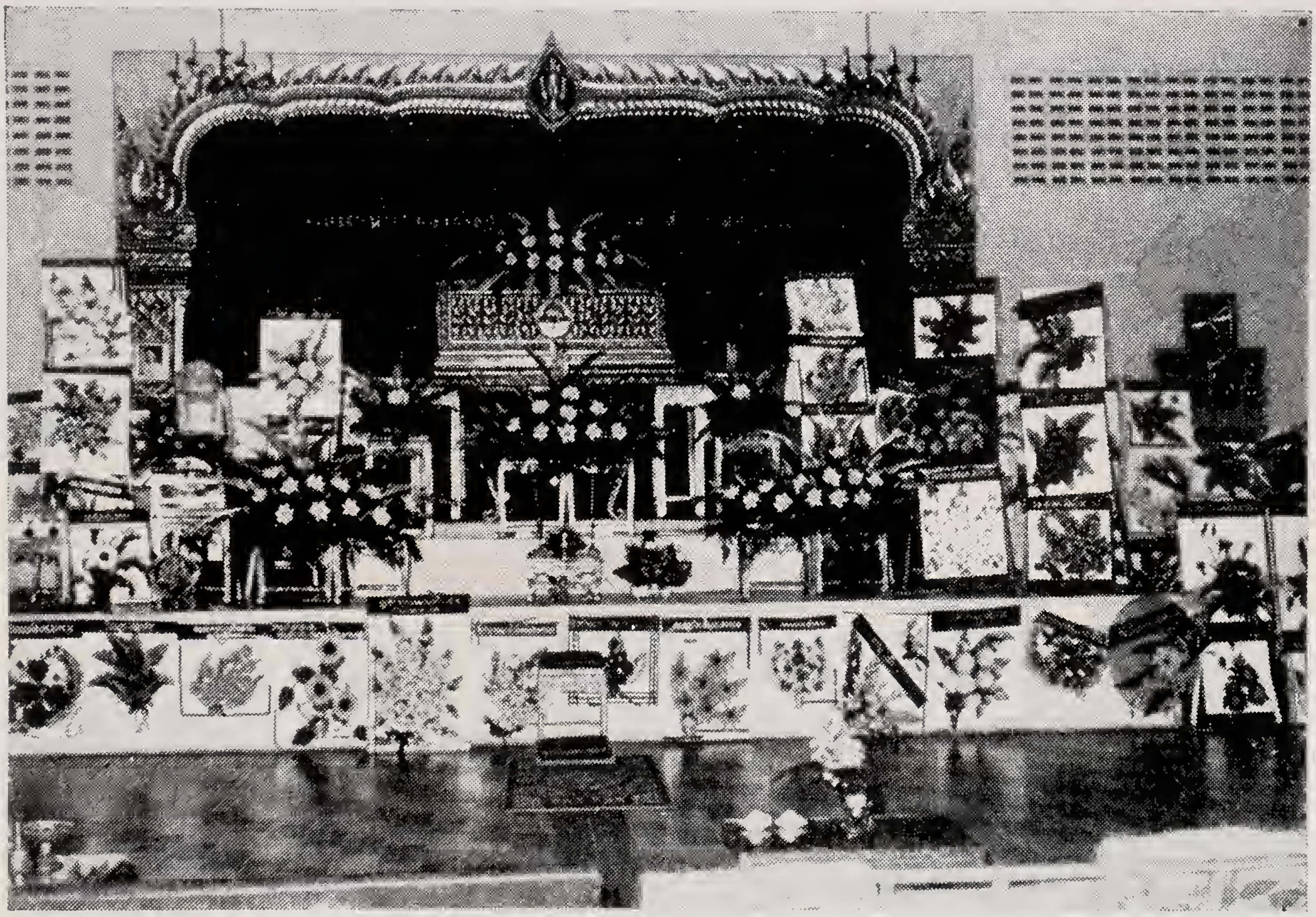
หากมีสิ่งใดบกพร่อง หรือไม่เรียบร้อยประการใด
ขอได้โปรดประทานอภัยให้ด้วย



นายแพทย์ ธนัญชย์ ทัพภวิมล

ชาตะ ๑๐ มิถุนายน ๒๔๗๕

มตะ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖



ขณะตั้งบำเพ็ญกุศล ณ วัดเพ็ชรสมุทรวรวิหาร จังหวัดสมุทรสงคราม



บิดา - พี่



ภรรยา บุตร - ธิดา



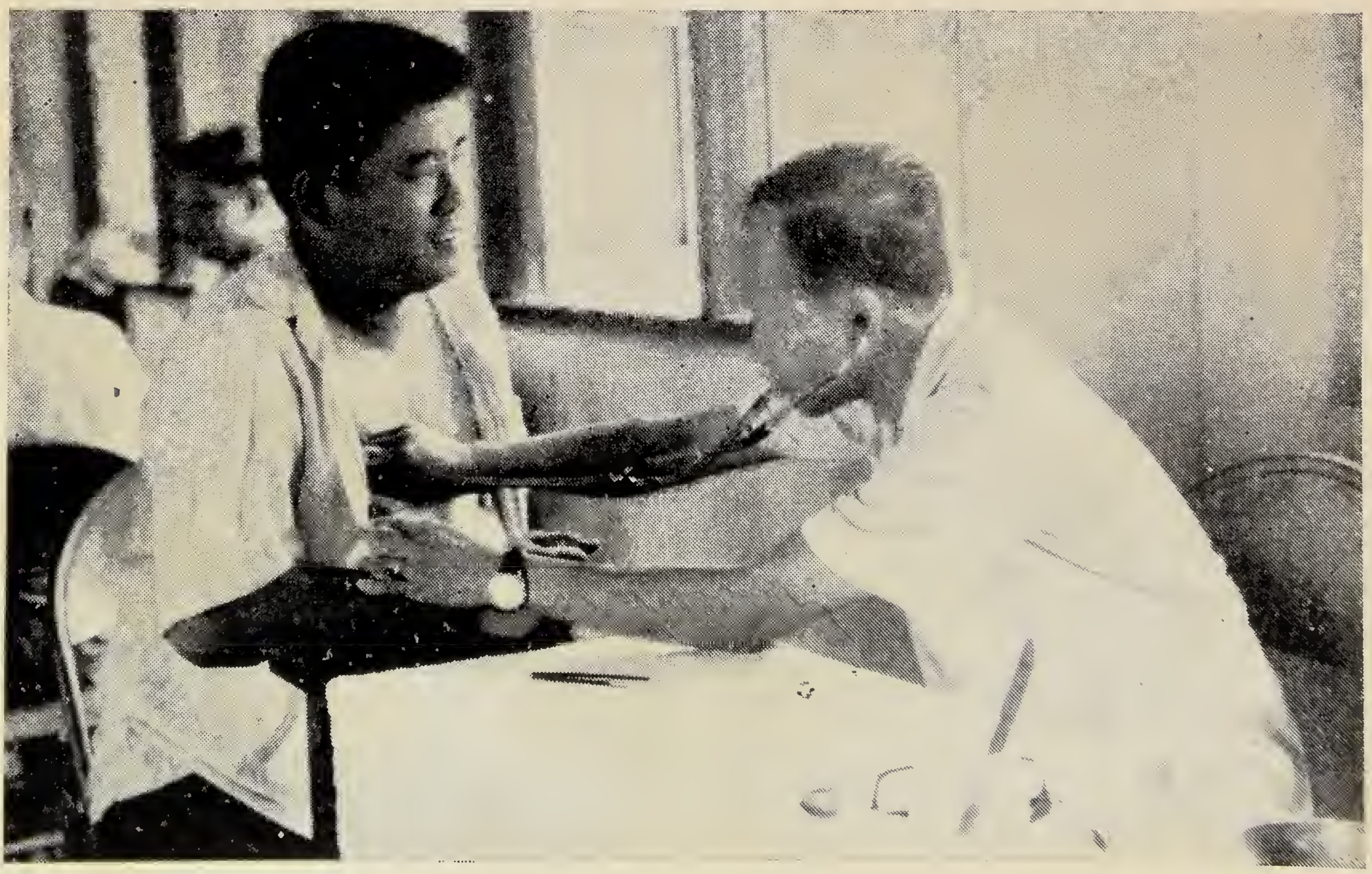
ได้เทศนาโปรด โยมบิดา–ญาติพี่น้อง ณ บ้านอุรุพงษ์ กรุงเทพมหานคร



เมื่ออุปสมบท ณ วัดเพ็ชรสมุทรวรวิหาร จังหวัดสมุทรสงคราม



เมื่อครั้งศึกษาที่ ประเทศอังกฤษ



ออกปฏิบัติงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด

ประวัติ
นายแพทย์ ธนัญชย์ ทัพภวิมล

เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๔๗๕ ที่ตำบลวัดโสมนัส อำเภอป้อมปราบ กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรของ พ.ต. หลวงพิมลคดีการ (เสริม ทัพภวิมล) และ นางสร้อย ทัพภวิมล มีพี่ร่วมบิดา มารดา ๕ คน คือ

๑. นางพูนศรี ทัพภวิมล
๒. นางทวีวัลย์ อินทรพล
๓. นางสุพิศ สาครมงคล
๔. พ.ท. กระแสร์ ทัพภวิมล
๕. น.ส. บรรจงจิตต์ ทัพภวิมล
๖. นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

นายแพทย์ธนัญชย์ ได้ทำการสมรสกับนางวัฒนา (พันธุ์มณี) ทัพภวิมล เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๐๒ มีบุตร ๒ คน ธิดา ๒ คน คือ

๑. ด.ญ. กรกนก ทัพภวิมล เรียน ม.ศ. ๑ ร.ร. ราชินี
๒. ด.ญ. ดวงกมล ทัพภวิมล เรียน ป. ๕ ร.ร. ราชินี
๓. ด.ช. สรวุฒิ ทัพภวิมล เรียน ป. ๒ ร.ร. กรุงเทพคริสเตียน
๔. ด.ช. สรพงษ์ ทัพภวิมล เรียน ป. ๒ ร.ร. อนุบาลสมุทรสงคราม

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๘๐–๒๔๘๒ ร.ร. ดำเนินศึกษา
พ.ศ. ๒๔๘๒–๒๔๙๐ ร.ร. อำนวยศิลป์
สำเร็จมัธยมปีที่ ๖

พ.ศ. ๒๔๙๐–๒๔๙๒ ร.ร. เตรียมอุดมศึกษา
สำเร็จชั้นเตรียมอุดม

พ.ศ. ๒๔๙๒–๒๔๙๔ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สำเร็จเตรียมแพทย์

พ.ศ. ๒๔๙๔–๒๕๐๐ มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
สำเร็จปริญญาแพทย์

พ.ศ. ๒๕๐๓–๒๕๐๔ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยลัยแพทย์ศาสตร์ สำเร็จปริญญาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

พ.ศ. ๒๕๐๙ Royal Institute of Public Health and Hygiene สำเร็จได้รับ Diploma of Public Health

พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้ไปศึกษาและดูงานการวางแผนครอบครัว ณ ประเทศฟิลิปปินส์
ศึกษาที่ Royal Institute of Public Health and Hygiene สำเร็จได้รับ Diploma of Public Health

รับราชการ

๑๓ กันยายน ๒๕๐๐ แพทย์ประจำส่วนกลาง กรมอนามัย

๑ เมษายน ๒๕๐๑ แพทย์ประจำหน่วยควบคุมโรคเรื้อน จังหวัดมหาสารคาม

๑ มีนาคม ๒๕๐๒ แพทย์โทแผนกโรงพยาบาลและนิคม สถานพยาบาลพระประแดง กองควบคุมโรคเรื้อน

๑ กันยายน ๒๕๐๒	แพทย์โทแผนกอนามัย จังหวัดเชียงใหม่
๑ พฤษภาคม ๒๕๐๔	แพทย์โทแผนกอนามัย จังหวัดฉะเชิงเทรา และรักษาการในตำแหน่ง นายแพทย์อนามัยจังหวัดเอก อีกตำแหน่งหนึ่ง
๑ พฤษภาคม ๒๕๐๕	นายแพทย์อนามัยจังหวัดโท จังหวัดสมุทรสงคราม
๑๑ มิถุนายน ๒๕๐๗	นายแพทย์อนามัยจังหวัดเอก จังหวัดสมุทรสงคราม

ผลการปฏิบัติงานในระหว่างรับราชการที่จังหวัดสมุทรสงคราม

พ.ศ. ๒๕๐๖

๑. **ก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๑ ตำบลบางนกแขวก** ได้มีผู้มีจิตศรัทธาทรัพย์จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท เพื่อใช้ในการปรับปรุงอาคารในบริเวณวัดเจริญสุขารามวรวิหาร ตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที ขึ้นเป็นอาคารสถานีอนามัยชั้น ๑ และกรมอามัยได้ส่งแพทย์มาประจำ ได้กระทำพิธีเปิดเมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๐๖ โดยมี พณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน สถานีอนามัยชั้น ๑ แห่งนี้ ต่อมาได้รับการก่อสร้างขึ้นใหม่จากผู้มีจิตศรัทธาคนเดียวกัน เพื่อให้สถานีอนามัยชั้น ๑ แห่งนี้ได้อยู่ในที่เอกเทศ ประกอบด้วยตัวอาคารสถานีอนามัยชั้น ๑ บ้านพักแพทย์และเจ้าหน้าที่อื่น ๒ หลัง ก่อสร้างในที่ดินของวัดเจริญสุธารามวรวิหาร เนื้อที่ ๘ ไร่เศษ ค่าก่อสร้างประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ บาท

๒. **ก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๒ ตำบลท่าคา** ตำบลท่าคาเป็นตำบลที่มีประชาชนอยู่หนาแน่น จึงได้ติดต่อของบประมาณจากสภาจังหวัดสมุทรสงคราม ได้รับงบประมาณ ๒๐,๐๐๐ บาท ทำการก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๒ ตำบลท่าคา เป็นสถานบริการแก่ประชาชนมาจนถึงทุกวันนี้

๓. **สำนักงานผดุงครรภ์เพิ่มขึ้นอีก ๒ แห่ง** ได้ทำการเปิดสำนักงานผดุงครรภ์ขึ้นบริการแก่ประชาชนอีก ๒ แห่ง คือ

สำนักงานผดุงครรภ์ตำบลดอนมะโนรา อำเภอบางคนที

สำนักงานผดุงครรภ์ตำบลบางสะแก อำเภอบางคนที

๔. **การปฏิบัติงานอนามัยโรงเรียน** ที่ทำการอนามัยจังหวัดได้คัดเลือกโรงเรียนขึ้น ๓ โรงเรียน เพื่อดำเนินการอนามัยโรงเรียนตามโครงการ โดยนายแพทย์อนามัยจังหวัดได้ออกไปตรวจสุขภาพนักเรียนทุกคนในโรงเรียน เพื่อให้สุขภาพอนามัยของนักเรียนดีขึ้น

พ.ศ. ๒๕๐๗

๑. **เปิดสถานีอนามัยชั้น ๑ ตำบลบางนกแขวก** เนื่องด้วยมีผู้มีจิตต์ศรัทธาบริจาคเงินจำนวน ๔๓๗,๐๐๐ บาท เพื่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๑ ตำบลบางนกแขวก อำเภอบางคนที ขึ้นใหม่ พร้อมด้วยบ้านพักแพทย์ ๑ หลัง บ้านพักพยาบาลและพนักงานอนามัย ๒ หลัง ศาลาท่าน้ำ ๑ หลัง ได้ทำพิธีเปิดเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๐๗ โดยมี พณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานในพิธี

๒. **สำนักงานผดุงครรภ์เพิ่มขึ้นอีก ๔ แห่ง** ได้ทำการเปิดสำนักงานผดุงครรภ์เพื่อบริการให้กับประชาชนเพิ่มขึ้นอีก ๔ แห่ง คือ

สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลคลองโคน อำเภอเมือง
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลบางขันแตก อำเภอเมือง
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลวัดประดู่ อัมเภออัมพวา
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลบางกระบือ อำเภอบางคนที

๓. **การปฏิบัติงานอนามัยโรงเรียน** ตามที่นายแพทย์อนามัยจังหวัดได้ออกไปดำเนินงานอนามัยโรงเรียน ในปี ๒๐๐๖ นั้น ต่อมาในปี ๒๕๐๗ กรมอนามัย ได้จัดหน่วยอนามัยโรงเรียนไปประจำจังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีนายแพทย์หัวหน้าหน่วยพยาบาลสาธารณสุขเข้ามาดำเนินงานทำการปฏิบัติงานอนามัยโรงเรียน ทำให้งานในด้านนี้ได้ผลดียิ่งขึ้น

พ.ศ. ๒๕๐๘–๒๕๐๙

๑. ได้รับงบประมาณสร้างบ้านพักนายแพทย์อนามัยจังหวัด ๑ หลัง พร้อมทั้งค่าถมดินเป็นเงิน ๙๘,๐๐๐ บาท การก่อสร้างได้ดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อย

๒. สำนักงานผดุงครรภ์เพิ่มขึ้นอีก ๓ แห่ง ได้ทำการเปิดสำนักงานผดุงครรภ์เพื่อบริการให้กับประชาชนเพิ่มขึ้นอีก ๓ แห่ง คือ

สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลคลองเขิน อำเภอเมือง
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลบางคนที อำเภอบางคนที

๓. **การควบคุมวัณโรค** กองควบคุมวัณโรค กรมอนามัย ได้ส่งเจ้าหน้าที่เข้ามาทำการฉีดวัคซิน บี.ซี.จี. ให้กับเด็กนักเรียน และเด็กก่อนวัยเรียนซึ่งมีอายุระหว่าง ๓–๔ ปี พร้อมกันนี้ได้มีการอบรมการฉีดวัคซิน บี.จี.ซี. และการเก็บเสมหะเพื่อส่งตรวจแก่เจ้าหน้าที่อนามัยทุกคน เพื่อให้เจ้าหน้าที่ของจังหวัดดำเนินการควบคุมวัณโรคต่อไป และเป็นการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นจากการปลูกฝี ฉีดวัคซิน และการให้ภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ รวมทั้งการอนามัยแม่และเด็ก ซึ่งได้ปฏิบัติกันอยู่เป็นประจำตลอดมาแล้ว

พ.ศ. ๒๕๑๐

๑. **ก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๑ อำเภออัมพวา** ในปี ๒๕๑๐ ที่ทำการอนามัยจังหวัดได้รับงบประมาณจากอนามัย เป็นเงิน ๔๗๐,๐๐๐.๐๐ บาท เพื่อก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๑ อำเภออัมพวา บ้านพักแพทย์ บ้านพักเจ้าหน้าที่ โรงครัว โรงไฟฟ้า หอถังน้ำ โดยได้รับเงินสมทบจากประชาชนบริจาคอีก ๑๘๕,๐๐๐ บาท การก่อสร้างได้เริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๑๐ เป็นต้นไป

๒. **สำนักงานผดุงครรภ์เพิ่มขึ้นอีก ๒ แห่ง** ได้ทำการเปิดสำนักงานผดุงครรภ์เพื่อบริการแก่ประชาชนเพิ่มขึ้นอีก ๒ แห่งคือ

สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลลาดใหญ่ อำเภอเมือง

สำนักงานผดุงครรภ์ บางยี่รงค์ อำเภอบางคนที

๓. **งานอนามัยได้รับความสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัด** ในปี ๒๕๑๐ ที่ทำการอนามัยจังหวัดได้เสนอโครงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของประชาชนต่อจังหวัด ๓ โครงการ คือ โครงการขุดบ่อน้ำบาดาล โครงการปรับปรุงและสร้างส้วมประจำโรงเรียน และโครงการจัดหาน้ำสะอาดประจำโรงเรียน โดยเริ่มตั้งแต่ ปี ๒๕๑๑ เป็นปีแรก ซึ่งทางองค์การบริหารส่วนจังหวัดได้ตั้งงบประมาณให้ดำเนินการเป็นเงิน ๒๔๓,๐๐๐.๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๑–๒๕๑๒

๑. การก่อสร้างที่ทำการอนามัยจังหวัด ได้ดำเนินการติดต่อของบประมาณค่าก่อสร้างที่ทำการอนามัยจังหวัดจากกรมอนามัย และได้รับงบประมาณจากกรมอนามัยเป็นจำนวนเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ทำให้ที่ทำการอนามัยจังหวัดมีสถานที่ทำงานเป็นเอกเทศทำให้การปฏิบัติงานได้ผลดียิ่งขึ้น

๒. ได้รับงบประมาณของกรมอนามัยให้ก่อสร้างสำนักงานผดุงครรภ์เพิ่มขึ้นอีก ๑ แห่ง คือ สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลบางจะเกร็ง ได้รับงบประมาณ ๓๐,๐๐๐ บาท การก่อสร้างได้เสร็จเรียบร้อยไปในปีงบประมาณ

๓. **การประปาโรงเรียน** ได้ดำเนินการของบประมาณสมทบสร้างประปาโรงเรียนให้กับโรงเรียนต่าง ๆ รวม ๒๖ โรงเรียน เพื่อให้นักเรียนได้มีน้ำสะอาดไว้ใช้บริโภคเพื่อป้องกันโรคทางเดินอาหารให้กับนักเรียน

๔. **การขุดบ่อน้ำบาดาล** โดยการดำเนินงานของที่ทำการอนามัยจังหวัด และจากงบประมาณขององค์การบริหารส่วนจังหวัด ได้ทำการขุดบ่อน้ำบาดาลในปี ๒๕๑๒ รวมทั้งสิ้น ๑๒ บ่อ ได้บ่อน้ำใสใช้ได้ ๙ บ่อ รวมเป็นบ่อบาดาลที่ขุดได้ตั้งแต่ปี ๒๕๑๑ รวมทั้งสิ้น ๑๑ บ่อ

๕. **สถานีอนามัยชั้น ๑ อำเภออัมพวา เปิดให้การบริการรักษาพยาบาลแก่ประชาชน** การก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๑ อำเภออัมพวา ได้เสร็จเรียบร้อยลงแล้ว และกรมอนามัยได้จัดส่งแพทย์และพยาบาลไปประจำให้บริการแก่ประชาชนได้ ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นไป

พ.ศ. ๒๕๑๓

๑. **ที่ทำการอนามัยจังหวัดแยกเป็นเอกเทศ** ตามที่ได้รับงบประมาณจากกรมอนามัยเป็นจำนวนเงิน ๓๐๐,๐๐๐.๐๐ บาท เพื่อก่อสร้างอาคารของที่ทำการอนามัยจังหวัด ในปีงบประมาณ ๒๕๑๒ การก่อสร้างเริ่มในปลายปีงบประมาณ และแล้วเสร็จเมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๑๓ ได้ย้ายไปปฏิบัติราชการที่อาคารหลังใหม่ เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๑๓

๒. **การก่อสร้าง** ในปีงบประมาณ ๒๕๑๓ ได้ติดต่องบประมาณค่าก่อสร้าง สถานีอนามัยชั้น ๒ รวม ๒ แห่ง และบ้านพักเจ้าหน้าที่ดังต่อไปนี้ คือ

สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลปลายโพงพาง และบ้านพัก	๑๔๐,๐๐๐ บาท
สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลดอนมะโนรา และบ้านพัก	๑๔๐,๐๐๐ บาท
บ้านพักสถานีอนามัยชั้น ๑ ตำบลบางนกแขวก ๒ หลัง	๑๑๐,๐๐๐ บาท
บ้านพักที่ทำการอนามัยจังหวัด ๑ หลัง	๕๐,๐๐๐ บาท
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลยี่สาน ๑ หลัง	๓๐,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน	๔๗๐,๐๐๐ บาท

๓. **การประปาโรงเรียน** โดยความช่วยเหลือของกรมอนามัย ได้จัดเงินทุนสมทบ ในการสร้างประปาโรงเรียน โรงเรียนละ ๗,๐๐๐ บาท รวมทั้งสิ้น ๑๕ โรงเรียน และได้ดำเนินการก่อสร้างได้เสร็จเรียบร้อยไปแล้ว

๔. **การขุดบ่อน้ำบาดาล** ในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ที่ทำการอนามัยจังหวัดได้ดำเนินการขุดบ่อน้ำบาดาลโดยใช้เงินขององค์การบริหารส่วนจังหวัด รวมทั้งสิ้น ๙ บ่อ รวมเป็นบ่อบาดาลที่ได้ดำเนินการมาทั้งสิ้น ๒๕ บ่อ เป็นบ่อที่ได้น้ำใส รวมทั้งสิ้น ๑๗ บ่อ

พ.ศ. ๒๕๑๔

๑. **การก่อสร้าง** ในปีงบประมาณ ๒๕๑๔ ได้ติดต่อของงบประมาณค่าก่อสร้างจากกรมอนามัย และกรมอนามัยได้จัดสรรงบประมาณให้ดังต่อไปนี้

สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลบ้านปรก และบ้านพัก	๑๔๐,๐๐๐	บาท
สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลแหลมใหญ่ และบ้านพัก	๑๐๐,๐๐๐	บาท
บ้านพักจ้าวา สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลบางสะแก	๔๐,๐๐๐	บาท
บ้านพักชั้นตรี สถานีอนามัยชั้น ๑ ตำบลบางนกแขวก	๕๐,๐๐๐	บาท
รวมเป็นเงิน	๓๓๐,๐๐๐	บาท

๒. **การขุดบ่อน้ำบาดาล** ใน พ.ศ. ๒๕๑๔ องค์การบริหารส่วนจังหวัดได้จัดสรรเงินสำหรับขุดบ่อน้ำบาดาลรวมทั้งสิ้น ๖ บ่อ ทำการขุดได้ ๔ บ่อ รวมเป็นบ่อน้ำบาดาลที่ดำเนินการขุดมาตั้งแต่ต้นรวม ๓๑ บ่อ ขุดได้น้ำใส ๒๑ บ่อ โครงการขุดบ่อน้ำบาดาลนี้มีประโยชน์ต่อประชาชนอย่างแท้จริง โดยเฉพาะเมื่อเกิดน้ำเน่าในแม่น้ำแม่กลอง ประชาชนได้รับประโยชน์จากบ่อบาดาลที่ขุดไว้นี้เป็นอันมาก และโครงการนี้ก็ได้ระงับไป ตั้งแต่ปี ๒๕๑๔ โดยที่ทางสภาจังหวัดไม่ได้ตั้งงบประมาณให้ เพราะอาจจะเห็นความจำเป็นทางด้านอื่นสำคัญกว่า

๓. **การก่อสร้างประปาโรงเรียน** ในปี พ.ศ.๒๕๑๔ ได้รับเงินอุดหนุนจากกรมอนามัยให้ดำเนินการก่อสร้างประปาโรงเรียน ให้กับโรงเรียนต่าง ๆ รวม ๑๖ โรงเรียน ๆ ละ ๗,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๕

๑. **การก่อสร้าง** ในปีงบประมาณ ๒๕๑๕ ได้ติดต่อของบประมาณค่าก่อสร้างจากกรมอนามัย และกรมอนามัยได้จัดสรรงบประมาณให้ดังต่อไปนี้ คือ

ต่อเติมสำนักงานผดุงครรภ์ตำบลบางแคเป็นสถานีอนามัยชั้นสอง	๓๐,๐๐๐ บาท
บ้านพักจัตวา สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลบางแค ๒ หลัง	๘๐,๐๐๐ บาท
สำนักงานผดุงครรภ์ ตำบลบางแก้ว ๑ หลัง	๓๐,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน	๑๑๐,๐๐๐ บาท

๒. **การประปาโรงเรียน** ในปี พ.ศ ๒๕๑๕ ได้รับเงินอุดหนุนจากกรมอนามัย ให้ดำเนินการก่อสร้างประปาโรงเรียน ให้กับโรงเรียนต่าง ๆ รวม ๒๘ โรงเรียน ๆ ละ ๗,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๖

๑. **การก่อสร้าง** ในปีงบประมาณ ๒๕๑๖ ได้ติดต่อของบประมาณค่าก่อสร้าง จากกรมการแพทย์และอนามัย และกรมการแพทย์และอนามัยได้จัดสรรงบประมาณให้ดังต่อไปนี้ คือ

ก่อสร้างสถานีอนามัยชั้น ๒ ตำบลจอมปลวก และบ้านพักจัตวา ๒ หลัง	๑๔๐,๐๐๐ บาท
บ้านพักจัตวา สถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลบางกระบือ ๒ หลัง	๘๐,๐๐๐ บาท
สร้างสถานีอนามัยชั้นสอง ตำบลนางตะเคียน ๑ หลัง	๖๐,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน	๒๘๐,๐๐๐ บาท

งานอื่น ๆ นอกจากที่ได้กล่าวมานี้ ได้แก่งานการป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ การพัฒนาอนามัยการวางแผนครอบครัว การอนามัยโรงเรียน การเผยยาตำราหลวง การรักษาพยาบาล และงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ก็ได้ดำเนินการควบคุมให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นผลดีแก่ทางราชการเสมอมา จากการปฏิบัติต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมานี้พอที่เห็นได้ว่า ในขณะที่นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ดำรงตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดอยู่นี้ ได้ทำให้กิจการอนามัยในด้านต่าง ๆ เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น และทำให้งานอนามัยเป็นที่สนใจและเลื่อมใสของประชาชนทั่วไป

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๕ ธันวาคม ๒๕๐๕ เบญจมาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธันวาคม ๒๕๐๗ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธันวาคม ๒๕๑๑ ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธันวาคม ๒๕๑๓ ตริตาภรณ์ช้างเผือก

เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ ในระหว่างทางที่นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล เดินทางโดยพาหนะรถยนต์กลับจากราชการกรุงเทพ ฯ ถึงหลักกิโลเมตรที่ ๔๖ ตำบลนาขวาง จังหวัดสมุทรสาคร ได้ประสบอุบัติเหตุรถคว่ำถึงแก่กรรมโดยทันที รวมอายุได้ ๔๐ ปี ๙ เดือน

อนุสรณ์หมอธนัญชย์

พระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า สิ่งที่ไม่มีเครื่องหมายบอก ไม่มีใครรู้ได้ มี ๕ อย่าง คือ

๑. ชีวิต คือระยะเวลาที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ จะอยู่ไปได้นานสักเท่าใด

๒. พยาธิ คือความเจ็บไข้ เกิดมาแล้วจะตายด้วยโดยโรคอะไร

๓. กาล คือเวลาตาย เกิดมาแล้วจะตายเวลาไหน

๔. เทหนิกเขปนะ คือสถานที่ตาย เกิดมาแล้วจะตายที่ตรงไหน

๕. คติ คือที่เกิด ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน

ทั้ง ๕ อย่างนี้ ไม่มีเครื่องหมายบอก ไม่มีใครรู้ได้

หมอธนัญชย์ ทัพภวิมล นายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม ต้องประสบอุบัติเหตุสิ้นชีวิตโดยรถยนต์ เมื่ออายุ ๔๑ ปี วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ ณ ตำบลกาหลง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่มีคาดคิดว่าหมอธนัญชย์จะต้องเสียชีวิตเมื่ออายุเพียงเท่านี้ เวลานี้ ณ สถานที่นี้ และก็ไม่มีใครรู้ว่าเวลานี้หมอธนัญชย์อยู่ที่ไหน ตรงตามคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้ว

สิ่งที่เหลือของหมอธนัญชย์ ก็คือความดีที่หมอได้ทำไว้ หาได้สิ้นไปตามหมอไม่ ยังมีผู้ระลึกถึงและชมเชยอยู่เสมอ

เราทั้งหลายที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ก็ต้องเป็นไปตามคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้ง ๕ ข้อ เช่นเดียวกัน จึงไม่ควรประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในการทำความดี

เกิดต้องตายแต่ตั้ง ตนดี
สูญชีพชื่อยังมี มอบไว้
เถลิงเกียรติตระกานศรี สกุลเด่น โลกแฮ
เดชกุศลส่งให้ สู่ห้วงสรวงสวรรค์ สราญเฮย

พระธรรมวโรดม

พฤษภาคม ๒๕๑๖

เรียน คุณวัฒนา ทัพภวิมล

ผมได้ทราบข่าวการเสียชีวิตของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ด้วยความสลดใจเป็นอย่างยิ่ง การจากไปโดยไม่มีวันกลับของท่านนั้น ผมแน่ใจว่าคงจะยังความโศกสลดแก่คุณวัฒนา และครอบครัวจนเหลือที่จะคณานับ เพราะเท่ากับขาดร่มโพธิ์ร่มไทรไปโดยไม่มีวันที่จะกลับคืนมาได้ และเนื่องจากผมมีความคุ้นเคยเป็นส่วนตัวอย่างใกล้ชิดกับนายแพทย์ธนัญชย์อยู่เป็นอันมาก จึงขอแสดงความอาลัยด้วยความสุดซึ้งในมรณกรรมครั้งนี้ และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยจงดลบันดาลให้วิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ได้ไปสู่สุคติยังสัมปรายภพ เทอญ

ด้วยความนับถือ

(สายหยุด เกิดผล)

คำไว้อาลัย

กระทรวงสาธารณสุขได้สูญเสียนายแพทย์หนุ่มผู้เป็นกำลังสำคัญไปพร้อมกันถึงสามคน เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ อันเนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ ซึ่งเป็นการสูญเสียที่นับว่าใหญ่มากครั้งหนึ่ง กระทรวงสาธารณสุขกำลังขาดแคลนแพทย์ผู้ปฏิบัติหน้าที่อยู่เป็นจำนวนมากในปัจจุบัน ดังนั้นการสูญเสียนายแพทย์ทั้งสามนี้ไปจึงเป็นเครื่องทำให้ภาวะขาดแคลนนั้นยิ่งหนักลงไปอีก

ในโอกาสที่จะมีการพระราชทานเพลิงศพนายแทหย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ในครั้งนี้เป็นการสมควรที่จะกล่าวคำไว้อาลัยแด่นายแพทย์ธนัญชย์ เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่สามารถจดจำคุณงามความดีที่นายแพทย์ธนัญชย์ได้ประกอบไว้แล้วต่อไป

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล สำเร็จปริญญาแพทยศาสตร์บัณฑิตจากคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ (ในปัจจุบันคือมหาวิทยาลัยมหิดล) เมื่อ พ.ศ ๒๕๐๐ และได้เลือกสมัครเข้าปฏิบัติงานในตำแหน่งนายแพทย์ประจำหน่วยควบคุมโรคเรื้อน จังหวัดมหาสารคาม อันที่จริงในระยะนั้น กระทรวงสาธารณสุขมีตำแหน่งนายแพทย์ว่างอยู่มากหลายตำแหน่ง ทั้งในด้านการรักษา การป้องกันควบคุมโรค และการส่งเสริมสุขภาพ นายแพทย์ส่วนใหญ่มักจะสมัครเข้าปฏิบัติงานทางด้านการรักษา เนื่องจากการศึกษาในระยะนั้นมีเข็มมุ่งไปในทางผลิตแพทย์ เพื่อการรักษาเป็นสำคัญ ดังนั้นการที่นายแพทย์ธนัญชย์สมัครเข้าปฏิบัติงานทางด้านการป้องกันควบคุมโรค จึงนับว่าได้ช่วยให้ความขาดแคลนแพทย์ในด้านนี้ลดน้อยลง และยิ่งกว่านั้น เมื่อสมัครเข้ารับงานในด้านควบคุมโรคเรื้อน ซึ่งหาแพทย์ไปปฏิบัติงานได้ยากยิ่งด้วยแล้ว กรมอนามัยก็มีความยินดีเป็นอย่างมาก นายแพทย์ธนัญชย์ได้เริ่มรับราชการในตำแหน่งดังกล่าว

ด้วยความเต็มใจ และอุทิศตนเองปฏิบัติงานกับผู้ป่วยโรคเรื้อนอย่างดีที่สุด โดยปราศจากความรังเกียจด้วยความดีและความอุตสาหะดังกล่าว ต่อมานายแพทย์ธนัญชย์จึงได้รับการพิจารณาแต่งตั้งให้ไปดำรงตำแหน่งนายแพทย์โท ประจำที่ทำการอนามัยจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคในเขตนั้นเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งรวมทั้งการควบคุมโรคเรื้อนด้วย

ในระหว่างนั้นนายแพทย์ธนัญชย์ก็ได้รับคัดเลือกให้เข้าศึกษาเพิ่มเติมในระดับปริญญาโทในคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ และได้รับพระราชทานปริญญาสาธารณสุขมหาบัณฑิต

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ ทางราชการได้แต่งตั้งให้ไปรักษาการแทนนายแพทย์อนามัยจังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งนายแพทย์ธนัญชย์ก็ได้ปฏิบัติงานด้วยความเรียบร้อย ทางราชการจึงได้แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงครามในเวลาต่อมา และนายแพทย์ธนัญชย์ก็ได้รับราชการในตำแหน่งดังกล่าวเป็นเวลากว่า ๑๐ ปี ก่อนที่จะเสียชีวิตในอุบัติเหตุรถยนต์ดังกล่าวแล้ว ในระหว่างระยะเวลานี้นายแพทย์ธนัญชย์ ได้รับการคัดเลือกจากทางราชการให้ไปศึกษาวิชาสาธารณสุขเพิ่มเติมที่ประเทศอังกฤษ และได้รับประกาศนียบัตรทางสาธารณสุข นอกจากนั้นยังได้รับการคัดเลือกให้ไปดูงานในต่างประเทศอีกหลายครั้ง ดังนั้นจึงนับได้ว่านายแพทย์ธนัญชย์เป็นผู้ที่มีความรู้ และประสพการณ์ในด้านสาธารณสุขดีเยี่ยมผู้หนึ่ง

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้รับการพิจารณาเลื่อนชั้นขึ้นเป็นข้าราชการชั้นเอก หลังจากที่เป็นข้าราชการชั้นโทเพียง ๖ ปี จึงนับได้ว่านายแพทย์ธนัญชย์เป็นข้าราชการที่มีความก้าวหน้ารวดเร็วผู้หนึ่งในกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งก็เป็นผลอันเนื่องจากความรู้ความสามารถอันดีเยี่ยมของนายแพทย์ธนัญชย์ช่วยส่งเสริมนั่นเอง

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ควรจะได้ใช้ความสามารถของตนทำประโยชน์ให้แก่ประชาชนได้มากกว่านี้ แต่อุบัติเหตุทางรถยนต์ได้พรากนายแพทย์ธนัญชย์ไปเสียจากโลกนี้ ทำให้กระทรวงสาธารณสุขได้สูญเสียกำลังสำคัญกันไปคนหนึ่ง ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม ความดีของนายแพทย์ธนัญชย์จะยังคงปรากฏอยู่ต่อไป และบุญกุศลแห่งความดีดังกล่าวก็คงจะส่งผลให้วิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ประสบแต่ความสุข ความเจริญ และความสันติในภพที่สถิตอยู่ตลอดเรื่อยไป

พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

(นายแพทย์โกมล เพ็งศรีทอง)
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๑ สิงหาคม ๒๕๑๖

ผมรู้จักคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล มาแต่เมื่อครั้งผมยังรับผิดชอบงานโครงการควบคุมคุดทะราด เข้าใจว่าจะเป็นประมาณปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่อผมเตรียมตัวจะเดินทางไปนิเทศงานควบคุมคุดทะราดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ก็ปรากฏว่ามีกลุ่มนายแพทย์หนุ่ม ๔–๕ คน ซึ่งพึ่งจบการศึกษาจากโรงเรียนแพทย์ และจะมาทำงานกับกรมอนามัยในสมัยนั้น ขอติดตามไปเพื่อศึกษางานควบคุมและป้องกันโรค ซึ่งเป็นงานใหม่ของผู้ที่เพิ่งจบจากโรงเรียนแพทย์มา และในกลุ่มน ยแพทย์หนุ่มกลุ่มนั้นก็ปรากฏว่ามีคุณหมอธนัญชย์อยู่ด้วย เราได้เดินทางโดยรถจี๊ปจากกรุงเทพฯ และตระเวณไปตามท้องที่ต่าง ๆ ในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินนอนอยู่ด้วยกันเป็นเวลาประมาณ ๗ วัน โดยได้เข้าไปดูการปฏิบัติงานในท้องที่ของหน่วยควบคุมคุดทะราดเคลื่อนที่ในจังหวัด นครราชสีมา ขอนแก่น อุดรธานี และหนองคาย และเท่าที่ผมได้สังเกตคุณหมอธนัญชย์ได้ให้ความสนใจต่อโครงการควบคุมคุดทะราดเป็นอย่างดียิ่ง

หลังจากนั้นผมก็ไม่ได้พบคุณหมอธนัญชย์อีกเป็นเวลานาน แต่ได้ทราบว่าคุณหมอธนัญชย์ไปปฏิบัติงานอยู่ในจังหวัดภาคเหนือ และเมื่อผมมารับผิดชอบของกองควบคุมกามโรคและคุดทะราด ก็ได้พบกับคุณหมอธนัญชย์ในตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงครามแล้ว ซึ่งก็ได้ติดต่อทำงานร่วมกันและพบปะกันเสมออยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผมได้มีโอกาสเดินทางไปตรวจเยี่ยมที่ทำการอนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อประมาณกลางปี พ.ศ. ๒๕๑๕ งานที่คุณหมอธนัญชย์ได้สร้างไว้ให้กับทางจังหวัดสมุทรสงคราม ในหน้าที่และความรับผิดชอบของนายแพทย์อนามัยจังหวัดได้ประทับใจผมเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อได้ทราบว่าคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้ถึงแก่กรรมด้วยอุบัติเหตุโดยกระทันหัน และเป็นสิ่งที่ไม่นึกคาดฝัน ทำให้วงการแพทย์ต้องสูญเสียนายแพทย์ที่ดีไปคนหนึ่งแล้ว ผมรู้สึกเศร้าสลดใจ และอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลอันเกิดจากคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้สร้างไว้ ขอจงเป็นปัจจัยให้สัมฤทธิ์ผลตามควรแกคติวิสัย และดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณหมอธนัญชย์จงสถิตสู่สุคตินั้นเทอญ.

นายแพทย์สมบูรณ์ วัชโรทัย

(นายแพทย์สมบูรณ์ วัชโรทัย)

คำไว้อาลัย

เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ กรมการแพทย์และอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้สูญเสียบุคคลสำคัญไปผู้หนึ่ง เป็นการสูญเสียในแบบที่ไม่คาดฝัน และเป็นที่ปริเวทนายิ่ง จริงอยู่ทุกคนไม่อาจหลีกพ้นความตาย แต่นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล นายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม ต้องมาสิ้นชีวิตลงเมื่อหนุ่มแน่น ยังไม่ถึงวัยอันควร ด้วยสาเหตุอุบัติเหตุรถยนต์คว่ำ ทำให้เกิดความโศกเศร้าอาลัยต่อภริยา บุตร และญาติมิตรที่อยู่ข้างหลังอย่างสุดซึ้ง

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้เริ่มเข้ารับราชการใน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่สำเร็จปริญญาแพทย์บัณฑิต จากคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้ดำรงตำแหน่งต่าง ๆ หลายตำแหน่ง หลายจังหวัด สถานที่ปฏิบัติงานของนายแพย์ธนัญชย์ ส่วนใหญ่อยู่แต่ในต่างจังหวัดทั้งสิ้น การเริ่มเข้ารับราชการก็นับว่าแตกต่างจากบรรดาแพทย์ส่วนมาก คือ เป็นแพทย์ประจำหน่วยควบคุมโรคเรื้อนที่จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งมีแพทย์หนุ่ม ๆ ไม่กี่คนนักที่จะยอมอุทิศตัวเองให้กับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อน ซึ่งสังคมมักจะพากันรังเกียจ แต่นายแพทย์ธนัญชย์ได้ทำหน้าที่นี้ด้วยความเต็มใจ ทั้ง ๆ ที่สมัยนั้นมีตำแหน่งหน้าที่

จากนั้นนายแพทย์ธนัญชย์ได้ย้ายไปประจำปฏิบัติงานอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ในตำแหน่งนายแพทย์โท แผนกอนามัย หน้าที่การงานส่วนใหญ่ก็ยังคงคลุกคลีอยู่กับผู้ป่วยโรคเรื้อนอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๔ นายแพทย์ธนัญชย์ก็ได้รับแต่งตั้งให้ไปรักษาการนายแพทย์อนามัยจังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่จังหวัดฉะเชิงเทราได้ปีเศษ ก็ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทร

สงครามตราบจนถึงวันมรณกรรม จะเห็นได้ว่านายแพทย์ธนัญชย์ประจำปฏิบัติงานอยู่ที่จังหวัดสมุทรสงครามถึง ๑๑ ปี

แพทย์ที่เริ่มเข้ารับราชการในสมัยนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จะต้องเป็นข้าราชการชั้นตรีเป็นเวลา ๑ ปีก่อน จึงได้เลื่อนขึ้นเป็นชั้นโท นายแพทย์ธนัญชย์เป็นข้าราชการพลเรือนสามัญชั้นโทเพียง ๖ ปี ก็ได้เลื่อนขึ้นเป็นชั้นเอก นับว่าเป็นข้าราชการชั้นเอกที่หนุ่มที่สุดคนหนึ่ง แสดงถึงความขยันหมั่นเพียรและอุทิศตนให้กับงานราชการโดยแท้จริง

ในด้านการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล มีประวัติอันดีงามน่าสนใจมาก นอกจากปริญญาแพทยศาสตร์บัณฑิตแล้ว ยังได้รับปริญญาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ และ D.P.H. จากประเทศอังกฤษ นอกจากนี้ทางราชการยังได้เลือกให้นายแพทย์ธนัญชย์ไปดูงานในต่างประเทศหลายครั้ง จะเห็นได้ว่านายแพทย์ธนัญชย์เป็นสาธารณสุขโดยแท้จริงผู้หนึ่งทั้งในด้านความรู้และประสบการณ์

ข้าพเจ้าได้รู้จักนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล เมื่อได้มีการปรับปรุงส่วนราชการกระทรวงสาธารณสุข เมื่อกรมการแพทย์และอนามัยได้จัดตั้งขึ้นก่อนหน้าที่นายแพทย์ธนัญชย์จะถึงแก่กรรมไม่กี่เดือน ข้าพเจ้าได้พบนายแพทย์ธนัญชย์เพียงไม่กี่ครั้ง แต่ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความคุ้นเคยกันมาเป็นเวลานาน เนื่องจากนายแพทย์ธนัญชย์เป็นผู้มีอัธยาศัยอันดีงามเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง โดยที่นายแพทย์ธนัญชย์เป็นบุคคลประเภทที่ไม่เคยขัดใจใคร จึงมีเพื่อนฝูงที่สนิทสนมมากมาย

ข้าพเจ้าในฐานะผู้บังคับบัญชารู้สึกมีความอาลัยอย่างสุดซึ้ง และรู้สึกเสียดายเป็นอย่างยิ่งที่กรมการแพทย์และอนามัยต้องสูญเสียนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ไปและไม่มีหนทางที่จะเรียกคืนกลับมาได้

ดวงวิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จักสถิตอยู่ ณ ภพใดก็ตาม ขอจงรับรู้ถึงความอาลัยอย่างสุดซึ้งจากข้าพเจ้า และบรรดาเพื่อนข้าราชการในกรมการแพทย์และอนามัย ขออำนาจคุณพระรัตนตรัยและกุศลสัมมาปฏิบัติซึ่งนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้สร้างสมไว้ร่วมกับมวลกุศลที่บรรดาญาติและมิตรได้บำเพ็ญอุทิศ จงเป็นผลานิสงส์ปัจจัยสนองให้ดวงวิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ประสบแต่สันติสุขตามควรแก่วิสัยในสัมปรายภพเทอญ

(นายแพทย์เชิด โทณะวณิก)
อธิบดีกรมการแพทย์และอนามัย

ผมกับคุณหมอธนัญชย์รู้จักกันมานาน จำไม่ได้ว่ากี่ปี คงจะประมาณ ๑๐ ปี เพราะผมในฐานะที่ดำรงตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการ กองควบคุมโรคติดต่อต่าง ๆ อยู่เป็นนิจ จึงได้พบกับคุณหมอธนัญชย์อยู่เสมอ โดยเฉพาะจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งคุณหมอธนัญชย์เป็นนายแพทย์อนามัยจังหวัดอยู่หลายปี เป็นจังหวัดที่มีอหิวาต์เกิดขึ้นอยู่เสมอ อหิวาต์เกิดขึ้นในประเทศไทยครั้งไร จังหวัดที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยพยางค์ว่า "สมุทร" คือสมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทร-สงคราม จะต้องมีบทบาทร่วมด้วยเสมอ

คลื่นอหิวาต์คลื่นสุดท้ายซึ่งเริ่มต้นเมื่อ ๒๘ มีนาคม ๒๕๑๐ ก็ตั้งต้นที่ตำบลดอนมโนราห์ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงครามผมยังจำได้ติดตา วันนั้นเป็นวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๐ เวลา ๑๐ โมงเช้า คุณหมอธนัญชย์นั่งเรือหางยาวลำเล็ก ๆ ช่วงสั้น มาพบกับผมที่ท่าเรือใกล้โรงพยาบาลอำเภอดำเนินสดวก เพื่อไปสอบหาบ้านผู้ป่วยด้วยกัน การเดินทางกว่าจะถึงบ้านผู้ป่วย เต็มไปด้วยความยากลำบาก เพราะคลองบางตอนน้ำแห้งต้องลงจากเรือบุกโคลนเข็นเรือกันไปบนท้องคลอง บางตอนต้องเดินบ้างคลานบ้างไปตามคันร่องสวนซึ่งลอกท้องร่องโกยเลนขึ้นมาถมใหม่ มีทางมะพร้าวปิดทับพอให้เดิน (หรือคลานเพราะคันร่องสูงติดกิ่งไม้ได้) รองเท้าหนังเดินไปบนคันร่องซึ่งมีทางมะพร้าวแห้งปิดทับถ้าใครไม่เคยเดิน จะไม่รู้ฤทธิเลยว่ามันลื่นน่าดูเพียงไหน คุณหมอธนัญชย์ตัวเล็กกว่า เบากว่า และไวกว่าช่วยผมไว้ได้หลายหน เวลาผมพลาดลื่นไถล ผมยังคิดถึงบุญคุณและยังจำได้ติดตาติดใจจนบัดนี้

นอกจากนั้นเมื่อประมาณเดือนสิงหาคม ๒๕๑๕ ผมไปตรวจนิเทศงานที่จังหวัดสมุทรสงคราม ค้างคืนที่นั่น ตอนเย็นยังได้เล่นเทนนิสกับคุณหมอสนุกมาก เพราะคุณหมอธนัญชย์เป็นนักเทนนิสดีมากตัวเล็กก็จริงแต่แรงและไวมาก รุ่งขึ้นเช้า

ผมก็ลาเดินทางต่อไปตรวจที่ทำการอนามัยจังหวัดเพชรบุรี ตอนนั้นถนนสายธนบุรีปากท่อยังไม่เสร็จดี หมอธนัญชย์คงประหลาดใจมากที่เลี้ยงอาหารเช้าผมที่บ้านคุณหมอ แล้วผมก็ได้ร่ำลาไปแล้ว อีกเกือบชั่วโมงผมต้องย้อนไปหาคุณหมออีก เพราะผมขับรถหลงทางหาทางออกไปหาทางหลวงธนบุรี--ปากท่อไม่ได้ คุณหมอต้องให้คนขับรถของจังหวัดมานำทางผมไปจนพบทางหลวง ซึ่งนับว่าผมทำความยุ่งยากให้แก่คุณหมอมากพอดู

มาถึงการระบาดของอหิวาต์คราวนี้ การพบครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่คุณหมอประสบอุบัติเหตุถึงชีวิต วันนั้นเวลาบ่าย ๆ คุณหมอยังอุตสาห์ขับรถด้วยตนเองมารับวัคซีนอหิวาต์ (มาฉีดให้ประชาชนในจังหวัดสมุทรสงคราม เพราะขณะนั้นอหิวาต์เริ่มเกิดในจังหวัดสมุทปราการแล้ว) พอตอนค่ำคุณหมอก็ประสบอุบัติเหตุ ผมทราบข่าวตอนวันรุ่งขึ้นด้วยความตกใจ จนเกือบจะนึกว่าข่าวนี้เป็นไปแล้วจริง ๆ หรือนี่

เมืองไทยหมอก็หายากอยู่แล้ว ยิ่งหมอที่จะทำงานทางอนามัยยิ่งหายาก ยิ่งหมอที่มาทำงานอนามัยด้วยใจรักงานและขยันขันแข็งมีความสามารถจริง ๆ อย่างคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมลด้วยแล้วยิ่งหายากขึ้นไปอีก ผมรู้สึกเสียดายจริง ๆ ทั้งเสียดายและเสียใจมาก จนไม่อาจประมาณด้วยว่าลึกซึ้งเพียงไหน

ผมขอเพียงตั้งใจอธิษฐานว่า บุญกุศลใด ๆ ที่ผมได้ทำมาแล้วหรือจะทำต่อไป ผมขอให้เกิดผลดีแก่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมลผู้ล่วงลับไปแล้ว และขออย่าให้ภรรยาและบุตรผู้อยู่เบื้องหลัง ต้องประสบความยากลำบากหรือความทุกข์ใจใด ๆ ขอให้มีความสุขกาย สุขใจ ทุก ๆ ประการ

นายแพทย์ ชม เทพยสุวรรณ

กองควบคุมโรคติดต่อ

กรมการแพทย์และอนามัย

แด่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล

ทราบข่าวว่าการเสียชีวิตของหมอธนัญชย์ให้รู้สึกเสียดายเป็นอย่างยิ่ง หมอธนัญชย์ยังไม่ควรต้องจากไปเพราะเหตุนี้ หมอธนัญชย์เป็นคนดีมาก ชีวิตของหมอธนัญชย์ยังมีค่า หมอธนัญชย์เป็นคนมีความรู้ มีความสามารถในการงาน และเป็นผู้ริเริ่มที่ดี งานที่ผ่านมือหมอธนัญชย์เป็นงานที่ไว้วางใจได้ หมอธนัญชย์เป็นคนมีมารยาท ใครที่ติดต่อกับหมอธนัญชย์ก็ติดใจ หมอธนัญชย์เป็นที่รักของเพื่อนฝูง เป็นที่รักของผู้บังคับบัญชา และเป็นที่รักของผู้ใต้บังคับบัญชา หมอธนัญชย์ยังอยู่ในวัยหนุ่ม ยังทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติและเพื่อนฝูงได้อีกมาก

แม้เราจะทราบถึงกฎแห่งกรรมเป็นอย่างดี แต่การจากไปของหมอธนัญชย์ผมขอสารภาพว่า "เสียดายเป็นอย่างยิ่ง"

ขอให้คุณงามความดีของคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล จงส่งผลให้วิญญาณของคุณหมอธนัญชย์จงประสบสุขในทุก ๆ ภพเทอญ

นายประสิทธิ์ อุไรรัตน์

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๑๖

คำไว้อาลัย

การที่ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้จากไปอย่างปัจจุบันทันด่วนครั้งนี้ ยังความเศร้าสลดให้แก่ข้าพเจ้าและครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อข้าพเจ้าดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม นายแพทย์ธนัญชย์เป็นหัวหน้าส่วนราชการอยู่ใต้บังคับบัญชาของข้าพเจ้า ในด้านส่วนตัวครอบครัวของข้าพเจ้ากับครอบครัวของนายแพทย์ธนัญชย์สนิทสนมกันมาก ข้าพเจ้ารักและนับถือนายแพทย์ธนัญชย์เสมือนน้องชาย ข้าพเจ้าเรียกสั้น ๆ ว่า "หมอนัญชย์"

หมอนัญชย์ได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการในจังหวัดสมุทรสงครามเป็นเวลานานถึง ๑๐ ปี (นับแต่วันที่ ๑ พฤษภาคม ถึงวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖) ก่อนที่ข้าพเจ้าจะมาดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม ๕ ปี ในระยะที่ได้ร่วมงานกับข้าพเจ้าอยู่ ๕ ปี หมอนัญชย์ได้ปฏิบัติหน้าที่ในด้านอนามัยทุก ๆ ด้านมีผลงานดีเด่นอย่างมากมาย เท่าที่ข้าพเจ้าจำได้ก็คือ การสร้างสถานีอนามัย สำนักงานผดุงครรภ์เพิ่มขึ้นหลายแห่งเกือบทุกตำบล ได้จัดทำโครงการจัดหาน้ำสะอาดประจำโรงเรียนร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยจัดสร้างประปาโรงเรียนได้ถึง ๕๗ โรงเรียน ขุดบ่อน้ำบาดาลทั้งหมด ๓๑ บ่อ ได้น้ำใช้บริโภคถึง ๒๑ บ่อ เป็นผู้ให้ความร่วมมือในการปรับปรุงและสร้างส้วมประจำโรงเรียน เร่งรัดงานป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ การจัดแผนพัฒนาอนามัยตำบลต่าง ๆ การวางแผนครอบครัว การอนามัยแม่และเด็ก การอนามัยโรงเรียน และการเผยแพร่ยาตำราหลวงให้แก่ประชาชน สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือเป็นผู้ให้ความร่วมมือจัดให้มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ซึ่งเป็นนโยบายของข้าพเจ้าจัดให้มีขึ้นในจังหวัดสมุทรสงคราม

หมอนัญชย์ได้วางแผนดำเนินงานติดตามผลงานต่าง ๆ ได้สำเร็จตามโครงการอย่างมีประสิทธิภาพการดำเนินงานในด้านก่อสร้างสถานีอนามัย การสร้าง

สำนักงานผดุงครรภ์ การประปาโรงเรียน และอื่น ๆ หมอนัญชย์ได้เป็นผู้วิ่งเต้นขอความร่วมมือผู้มีศรัทธาจัดหาเงินสมทบเป็นค่าก่อสร้างร่วมกับเงินงบประมาณซึ่งรวมแล้วเป็นเงินเกือบล้านบาทเป็นผลดีแก่ทางราชการอย่างมาก นับได้ว่าสมัยที่หมอนัญชย์ดำรงตำแหน่งได้ทำให้กิจการอนามัยทุกๆ ด้านของจังหวัดสมุทรสงครามเจริญก้าวหน้าอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ปรากฏผลงานอยู่ตามโรงเรียนและในท้องถิ่นโดยทั่วไปของจังหวัดสมุทรสงคราม นอกจากนี้ในด้านการกีฬาของจังหวัด หมอนัญชย์ยังเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา หมอนัญชย์เป็นนักกีฬาที่ดีคนหนึ่ง

ในด้านส่วนตัว หลังจากที่ภรรยาของข้าพเจ้าถึงแก่กรรม ขาดแม่บ้าน หมอนัญชย์และคุณวัฒนาได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือเป็นธุระดูแลในกิจการส่วนตัวด้านต่าง ๆ ให้แก่ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นอย่างดีสุดที่ข้าพเจ้าจะลืมได้

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ยังจะเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติและประชาชนได้อีกนาน แต่มาถึงแก่กรรมเสียก่อนเวลาอันสมควร จึงเป็นที่เศร้าสลดและอาลัยแก่บรรดาเพื่อนข้าราชการ ญาติสนิท มิตรสหาย เป็นอย่างยิ่ง และทางราชการได้สูญเสียข้าราชการที่ดีมีประโยชน์ไปท่านหนึ่งอย่างน่าเสียดาย

ขออำนาจ คุณพระศรี รัตนตรัย และ กุศล ผลบุญที่ นายแพทย์ ธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้กระทำมาและครอบครัวญาติมิตรจะได้บำเพ็ญกุศลอุทิศให้ รวมทั้งพลังจิตระลึกถึงในคุณงามความดีของญาติมิตร จงเป็นบุญญาฤทธิ์และพลาปัจจัยให้ดวงวิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพด้วยความสุขสงบชั่วนิจนิรันดร

นายธวัชชัย เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา

ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย

สิงหาคม ๒๕๑๖

ปัจจุบันนี้โลกเจริญก้าวหน้าไปมาก ถึงแก่หยุดการเกิดได้แล้ว มีการวางแผนครอบครัว และชลอการเกิด แต่ก็ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่ยังทำไม่ได้ คือหยุดการตาย คนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตายไปตามกาลเวลา

แต่วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยปัจจุบันก็เจริญก้าวหน้าไปมากเหมือนกัน คือสามารถชลอการตายได้ ยืดกำหนดเวลาตายให้ยืนยาวต่อไปอีก สถิติในทางการแพทย์ทั่วโลกปรากฏว่าส่วนเฉลี่ยคนเราเดี๋ยวนี้อายุยืนกว่าแต่ก่อน

แต่ความเจริญของโลกนี้เอง ก็กลับมาทำให้ชีวิตคนเราส่วนหนึ่งต้องตายก่อนวัยอันสมควร เช่น ประสบอุบัติเหตุโดยเฉพาะอุบัติเหตุบนท้องถนน ผู้คนต้องล้มตายกันอย่างน่าเอน็จอนาถอยู่เสมอ

พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า "ปมาโท มจฺจุโน ปทํ" ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย "อปฺปมาโท อมตํปทํ" ความไม่ประมาทเป็นทางรอดจากความตาย

พุทธศาสนิกชน จึงควรจะยึดถือสุภาษิตนี้ไว้เสมอ เพื่อชลอการตายไว้ไม่ต้องตายก่อนวัยที่ควรตาย

การถึงแก่กรรมของ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล และคณะของท่านเกิดจากอุบัติเหตุเช่นเดียวกัน เราผู้อยู่ข้างหลังต่างพากันสลดใจในมรณภาพครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ความเศร้าสลดใจครั้งนี้จะเป็นเครื่องเตือนใจเราให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทตลอดไป

ชาญ กาญจนาคพันธุ์

ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม

คำไว้อาลัย

พอได้ทราบข่าวว่านายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล อดีตอนามัยจังหวัดสมุทรสงครามได้รับภัยพิบัติบนถนนหลวง ขณะเดินทางกลับจังหวัดสมุทรสงคราม ข้าพเจ้ารู้สึกสลดใจเป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าเคยไปพบคุณธนัญชย์ในการไปตรวจราชการศาลจังหวัดสมุทรสงครามขณะเมื่อรับราชการเป็นอธิบดีผู้พิพากษาภาค ๗ หลายครั้ง คุณธนัญชย์เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยสุภาพอ่อนโยน น่ารักน่านับถือ และโอบอ้อมอารี เป็นที่รักใคร่ของบรรดาข้าราชการและประชาชน สำหรับคุณวัฒนา ภรรยาคุณธนัญชย์นั้นข้าพเจ้ารู้จักมาตั้งแต่ยังเป็นโสด รับราชการเป็นนางพยาบาลอยู่โรง-พยาบาลจังหวัดมหาสารคาม ส่วนข้าพเจ้ารับราชการเป็นผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดมหาสารคาม คุณวัฒนาคงสนิทสนมกับข้าพเจ้าและครอบครัวแต่นั้นมา เมื่อมาพบกันอีกครั้งหนึ่งที่จังหวัดสมุทรสงครามก็รู้สึกปลาบปลื้มเป็นอย่างยิ่ง ระหว่างที่รับราชการเป็นอธิบดีผู้พิพากษาภาค ๗ ข้าพเจ้าและภรรยาได้เดินทางไปจังหวัดสมุทรสงครามหลายครั้ง คงได้รับการต้อนรับจากคุณธนัญชย์และคุณวัฒนาด้วยไมตรีจิตอันอบอุ่นทุกครั้งตลอดมา

คุณธนัญชย์ยังหนุ่มแน่น ยังมีอนาคตที่จะก้าวไปตำแหน่งชั้นสูงยิ่งขึ้นกว่านี้ในวงการงานแพทย์ แต่เมื่อมีอันเป็นต้องถึงอนิจกรรมลงอย่างไม่คาดฝันเช่นนี้ย่อมเป็นที่อาลัยเสียดาย และนำความเศร้าสลดใจมาสู่ญาติมิตร ข้าพเจ้าและภรรยามาสูญเสียผู้ที่รักใคร่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี จึงรู้สึกอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยอำนาจคุณงามความดีของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ที่ได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิต ขอจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณธนัญชย์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

ดวง ดีวาจิน

ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลฎีกา

LIONS INTERNATIONAL

YORK and CERMAK ROADS • OAK BROOK, ILLINOIS 60521
(312) 986-1700

GEORGE FRIEDRICHS
PRESIDENT
LES ESPAGNOUX, B.P. 260
74 007 ANNECY, FRANCE

Nous Servons
We Serve

June 27, 1973

Mr. Soonthorn Kruavan
Secretary, Lions Club
The Bangkok Bank of Commerce Ltd.
Samutsongkram Branch
Samutsongkram, Thailand

Dear Secretary Kruavan:

It is with a definite sense of loss that we express the sympathy of the Officers and Directors of Lions International upon the recent passing of Lion Tapphavimol.

Although he is no longer with us, he has left a glowing memory of his dedication to service for which we are deeply grateful.

During the next International Convention, the delegates shall, in a fittingly solemn ceremony, pay tribute to him, - and to other fellow members who have been called during the year.

It would be much appreciated if you would convey our condolences to the members of your Club - and to the family of Dr. Tapphavimol.

Sincerely yours,

George Friedrichs

George Friedrichs

GF:mc

ไลออนส์สากล ยอร์ค แอน เชอร์มาร์ค โอ๊คบรุ๊ค อีลีนอยส์ ๖๐๕๒๑
(๓๑๒) ๙๘๖-๑๗๐๐
ยอร์ช ฟริดริค นายกฯ

มิถุนายน ๒๗, ๑๙๗๓

นายสุนทร เครือวรรณ์
เลขาธิการสโมสรไลออนส์
สมุทรสงคราม ประเทศไทย

มันเป็นข่าวความสูญเสีย ซึ่งทำให้เกิดความตกตะลึง จึงขอถือโอกาสนี้แสดงความเห็นอกเห็นใจจากนายกฯ และคณะกรรมการไลออนส์สากลแห่งโลก ในการสูญเสียไลออน น.พ. ธนัญชย์ ทัพภวิมล

แม้นว่าเขาจะอยู่กับเราไม่นานนัก แต่ก็ได้สร้างอนุสรณ์ในการอุทิศตนสำหรับงานบริการ ซึ่งเราอดเสียมิได้ที่จะต้องขอบคุณเขาอย่างลึกซึ้ง

เมื่อการประชุมไลออนส์สากลโลกคราวที่จะมาถึงนี้ ผู้แทนแต่ละประเทศจะได้ทำการยืนไว้อาลัยแก่เขากับเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ ที่มาร่วมประชุมประจำปี

จะเป็นที่น่ายินดีมากถ้าท่านจะแจ้งการแสดงความเสียใจของเราไปยังเพื่อนสมาชิกสโมสรของท่าน และเรียนไปยังครอบครัวของไลออน น.พ. ธนัญชย์ ทัพภวิมล

ด้วยน้ำใสใจจริง

ยอร์ช ฟริดริค

อาลัยในเพื่อนแพทย์ที่ดีผู้จากไป

ฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นแพทย์แผนปัจจุบันชั้นหนึ่งอยู่ในเขตอำเภอบางคนที จึงต้องมีการติดต่อในวงงานแพทย์กับ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งอนามัยจังหวัดสมุทรสงครามตลอดมาช้านาน ข้าพเจ้าพบว่านายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล เป็นผู้มีจรรยามารยาทนุ่มนวลน่ารักจริง ๆ มีสัมมาคารวะอ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ ในวงงานแผนกอนามัยผู้ร่วมงานทุกคนมีความรักนับถือโดยสุจริตใจ เพราะให้ความเป็นธรรม มีสัจจะ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีการเสียสละ อันเป็นธรรมสำหรับคนชั้นผู้บังคับคนและบังคับงาน ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง เคร่งครัดต่อหน้าที่งาน และอดทนดียิ่ง

ประมาณ ๑๐ ปีล่วงมาแล้วขณะนั้นสุขภาพกายของข้าพเจ้ายังสมบูรณ์ดีอยู่ ประยงค์ภริยาของข้าพเจ้าซึ่งอยู่ห่างไกลชุมชนและชอบการสังคมรู้สึกเหงา จึงได้เชิญบรรดาผู้ใหญ่ในจังหวัดสมุทรสงคราม เช่น ผู้ว่าราชการ ปลัดจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการในจังหวัด และคณะศาลจังหวัด ฝ่ายตำรวจจังหวัด นายอำเภอทั้ง ๓ อำเภอกับปลัด ไปเที่ยวเพื่อการสังสรรค์ร่วมรับประทานอาหารอย่างเป็นกันเองเป็นการพักผ่อนไปด้วยในตัวในวันสุดสัปดาห์แทบทุกเดือน โดยนายห้างสมบูรณ์ อัศเวศ จัดเรือรับส่งให้และไปร่วมสังสรรค์ด้วยทุกคราว เจ้าหน้าที่แพทย์โรงพยาบาลที่ไม่ติดราชการก็ไปร่วมด้วย นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ก็ไปร่วมด้วยหลายครั้ง ในการสังสรรค์เช่นนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นและรู้จักนายแพทย์ธนัญชย์ดียิ่งขึ้น คาดคิดอยู่ในใจว่า นายแพทย์ผู้นี้ต่อไปภาคหน้าจะก้าวหน้าในหน้าที่ราชการไปไกลอีกมาก

ในโอกาสต่อมา นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ก็ได้ถูกกำหนดตัวส่งไปศึกษางานอนามัยที่ประเทศอังกฤษเป็นเวลานาน หลังจากที่ได้กลับมาปฏิบัติงาน

ตามหน้าที่แล้ว นายแพทย์ธนัญชย์ก็ได้ปรับปรุงงานในด้านวิชาการและด้านปฏิบัติให้ก้าวหน้าดียิ่งขึ้นเป็นลำดับและรวดเร็วสมกับความประสงค์ของผู้ใหญ่ ในด้านส่วนตัวนายแพทย์ธนัญชย์ เมื่อมีผู้มาหาให้ช่วยในด้านการเจ็บไข้ก็ได้ให้ความไว้วางใจ ให้ความอบอุ่น ให้ความมั่นใจ ด้วยมารยาทอันดีงามตามนิสัย สำหรับคุณวัฒนา ทัพภวิมลผู้ภริยา ก็เป็นผู้มีมารยาทอันดีงามเช่นกัน ทำให้เป็นกันเองกับผู้มาหาเป็นอย่างมากและให้ความพอใจ

อยู่มาวันหนึ่ง โดยไม่คาดคิดมาก่อน ข้าพเจ้าแทบช็อคเมื่อได้ทราบข่าวสลดใจจากหน้าหนังสือพิมพ์ว่า นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล มิตรดีของข้าพเจ้าได้ประสบอุบัติเหตุรถยนต์คว่ำถึงสิ้นชีวิตพร้อมกับเพื่อนแพทย์อีก ๒ ท่าน ข้าพเจ้าเศร้าใจอย่างบอกไม่ถูกในการสูญเสียเพื่อนไปในครั้งนี้ วงการแพทย์ของเรานั้นมีแพทย์น้อยไม่สมส่วนกับจำนวนพลเมืองอยู่แล้ว เมื่อมาสูญเสียแพทย์ในคราวเดียวกันนี้ถึง ๓ ท่าน วงการของเราจะเศร้าสักเพียงไหน แม้ประเทศอเมริกาเองซึ่งมั่งคั่งสมบูรณ์กว่าประเทศเรามาก ก็ยังร้องว่าขาดแพทย์อีกมาก จึงนับว่าเป็นกรรมของพวกเราประชาชนเอง

เฉพาะอย่างยิ่ง นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ผู้เป็นที่รักและเป็นที่พึ่งจริงของผู้ร่วมงานในแผนกอนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม จากความประพฤติ น้ำใจและทำงานดีเด่น ต้องมาจากไปโดยด่วนอย่างไม่คาดคิด ทำให้ทุกคนต้องอาลัยรักเป็นอย่างมากสุดที่จะหาถ้อยคำมาพูดได้

ฉะนั้น ขอดวงวิญญาณของ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ซึ่งบัดนี้ไปสถิตอยู่ ณ สวรรค์เบื้องบน ได้โปรดรับทราบด้วยวิญญาณวิถีของท่านว่า พวกเราทั้งหลายต่างร่วมใจกันขอส่งใจที่รักและระลึกถึงท่านมิรู้ลืมในคุณงามความดี และน้ำใจของท่านที่แล้วมา และมั่นใจว่าจากการเสียสละกำลังกายกำลังความคิดเพื่อผล

ดีของท่านที่ปฏิบัติมาแล้วแต่หนหลังเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของประชาชนเป็นที่ตั้งเช่นนี้ นับว่าเป็นกุศลกรรมที่ท่านทำไว้นั้นยิ่งใหญ่นัก จักเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ท่านได้ไปเสวยสุขในสรวงสวรรค์แห่งเทวพิภพโน้นทุกทิพาราตรีกาล ชั่วนิรันดร ด้วยเทอญ ฯ

พ.ท. นายแพทย์ ขุนจำนงบูรณแพทย์

บ้านชูชีพชน คลองไทยบำรุง

อำเภอบางคนที สมุทรสงคราม

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๖

คำไว้อาลัยแด่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล

ครอบครัวข้าพเจ้าและครอบครัวคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล รู้จักสนิทสนมกันมานาน ตั้งแต่ครั้งรับราชการที่จังหวัดมหาสารคามด้วยกัน ข้าพเจ้าจึงมีโอกาสรู้จักคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมลดี คุณหมอธนัญชย์เป็นผู้มีคุณธรรมสูง มีจิตใจโอบอ้อมอารีมีเมตตากรุณา จึงเป็นที่รักใคร่นับถือของมิตรสหายและบุคคลทั่วไป ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวอุบัติเหตุที่ทำให้คุณหมอธนัญชย์ต้องเสียชีวิตจากหนังสือพิมพ์ด้วยความตกใจและเศร้าสลดอาลัยเป็นที่สุด แม้ข้าพเจ้าจะทราบดีว่าความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ก็อดรู้สึกไม่ได้ว่าคนดีเช่นคุณธนัญชย์ไม่น่าจะถึงแก่กรรมก่อนถึงวัยอันสมควร หากคุณหมอธนัญชย์ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปจนถึงวัยอันสมควรแล้ว ความรู้ความสามารถของคุณหมอธนัญชย์ก็จะยังประโยชน์ เป็นที่พึ่งแก่ประชาชนในด้านการแพทย์และสาธารณสุขได้อีกมากนัก การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของคุณหมอธนัญชย์ นอกจากจะเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงแก่ภรรยาและบุตรของคุณหมอธนัญชย์แล้ว ยังเป็นการสูญเสียอย่างมากแก่สังคมด้วย ขอให้คุณความดีที่คุณหมอธนัญชย์ได้บำเพ็ญมาแล้ว จงเป็นประทีปนำคุณหมอธนัญชย์ไปสู่สุขคติในสัมปรายภพโน้นด้วยเทอญ.

จังหวัด แสงแข

ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์

คำไว้อาลัย

คุณวัฒนา ทัพภวิมล ภรรยานายแพทย์ธนัญชย์ผู้วายชนม์ได้ขอให้ผมเขียนคำไว้อาลัยเพื่อเป็นอนุสรณ์ในพิธีพระราชทานเพลิงศพ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จึงขอถือโอกาสนี้เขียนคำไว้อาลัยร่วมด้วยผู้หนึ่ง

เมื่อนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล หรือหมอนัญของเพื่อนฝูงยังมีชีวิตอยู่ เป็นบุคคลที่น่าคบค้าสมาคมด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นบุคคลที่มีความเมตตาปราณี โอบอ้อมอารี และสุภาพต่อบุคคลทั่วไป ประการสำคัญคือ มีความจริงใจให้แก่บุคคลทุกคนที่คบค้าสมาคมด้วย เพื่อนฝูงทุกคนรักและอาลัยต่อการจากไปของหมอธนัญชย์อย่างยิ่ง ผมเองรู้จักนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมลครั้งแรกในนามของอนามัยจังหวัด ผมก็เข้าใจเอาเองว่าคงเป็นอนามัยจังหวัดได้สักปีสองปีด้วยเห็นยังหนุ่มแน่น ต่อมาจึงทราบว่าเป็นอนามัยจังหวัดสมุทรสงครามมาเจ็ดแปดปีแล้ว ซึ่งนับได้ว่าได้มีความก้าวหน้าในหน้าที่ราชการเป็นอย่างดีโดยตลอดมาส่อแสดงให้เห็นไปถึงการปฏิบัติหน้าที่ราชการของ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมลอย่างชัดเจนว่าปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลตามเป้าหมายของกระทรวงเจ้าสังกัดทุกประการ บุคคลที่มีประโยชน์อย่างนี้ไม่น่าที่จะมาด่วนจากไปเลย

นับแต่ผมได้รู้จักกับนายแพทย์ธนัญชย์หรือหมอนัญชย์มา ด้วยระยะเวลาอันสั้นเพียงปีเศษ มิใช่ว่าผมกับหมอนัญชย์เท่านั้นที่จะสนิทสนมกัน ครอบครัวเราทั้งสองก็สนิทสนมกันด้วยอย่างรวดเร็ว เหมือนกับว่าเราได้รู้จักชอบพอกันนับเป็นสิบสิบปีขึ้นไป ในวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ ตอนเช้ามืด ผมต้องตื่นขึ้นด้วยเสียงโทรศัพท์ และได้รับทราบข่าวการจากไปของหมอนัญชย์ ความรู้สึกในตอนนั้นไม่อยากเชื่อว่าจะเป็นหมอนัญชย์และมีความรู้สึกเศร้าสลดเป็นล้นพ้นจนยากที่จะ

บรรยายในที่นี้ให้เหมือนในตอนนั้นได้ ทั้งนี้เพราะในคืนที่หมอนัญชย์จะจากพวกเราไปนั้นเอง ตอนหัวค่ำพวกเราได้ร่วมเฮฮากัน กระเซ้าเย้าแหย่กันอย่างเพื่อนฝูง หมอนัญชย์ก็ยังเบิกบานและคงลักษณะ "หมอนัญชย์" ไว้ตามเดิม ไม่มีวี่แววว่าจะต้องมาด่วนจากกันไปเช่นนี้ หลังจากแยกกันชั่วตื่นขึ้นในเช้าของวันใหม่ก็ได้ทราบข่าวว่า เพื่อนฝูงที่ได้ร่วมเฮฮากันอย่างสนุกสนานและเพิ่งจะแยกจากกันนั้นได้จากพวกเราไปเสียแล้วอย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปเลย จึงทำให้ผมตื่นตลึง เศร้าสลดและอาลัยหมอนัญชย์อย่างยิ่ง

ด้วยกุศลผลบุญแห่งคุณงามความดีที่ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมลได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิต ขอจงเป็นผลส่งให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ผุดผ่องของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ไปสู่ทิพยพิมานในสัมปรายภพ เทอญ.

วินัย ศิริชุมแสง

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสมุทรสงคราม

ผมอาลัยคุณหมอธนัญชย์มาก

ในวันรดน้ำศพคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล พอเห็นหน้าคุณวัฒนาซึ่งอยู่ในระหว่างเศร้าโศรกอย่างหนัก คุณวัฒน์ ฯ ถามผมว่า "พี่มาคนเดียวหรือ ทำไมไม่พาคุณหมอมาให้หนูด้วยเล่า" ถามแล้วก็ร้องไห้ต่อไป ผมพูดไม่ออกตอบไม่ได้ เพราะรู้สึกตื้นตันไปหมด น้ำตาเอ่อจะไหลไปด้วยกับคุณวัฒน์ ฯ จึงต้องผละหนีไป และตั้งใจจะตอบคุณวัฒน์ในวันเผาศพคุณหมอธนัญชย์ว่าดังนี้

พฤษภและกาสร	อีกกุญชรอันปลดปลง
โทหนต์เสน่งคง	สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย	มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตย์ทั่วแต่ชั่วดี	ประดับไว้ในโลกา

คุณวัฒน์ครับ ภาษิตกฤษณาสอนน้องบทนี้ ใช้เปรียบเทียบกับคุณหมอธนัญชย์อดีตนายแพทย์อนามัยจังหวัด จังหวัดสมุทรสงคราม ได้อย่างถูกต้องในด้านความหมายของคนดีอย่างคุณหมอธนัญชย์ ซึ่งไม่มีใครคาดคิดมาก่อนเลยว่าคุณหมอธนัญชย์จะจากไปอย่างรวดเร็ว และกระทันหันเช่นนี้ ผมด้วยอีกคนหนึ่งที่มีความอาลัยรัก และคิดถึงคุณหมอธนัญชย์อย่างสุดซึ้ง เพราะคุณหมอธนัญชย์นอกจากจะเป็นเพื่อนข้าราชการที่ดีแล้ว ยังเป็นเพื่อนบ้านที่ดีและเป็นกัลยาณมิตรของพวกเราอีกด้วย ที่จังหวัดสมุทรสงคราม บ้านอนามัยจังหวัด กับบ้านสรรพสามิตจังหวัด ตั้งอยู่ติดกันมีรั้วกั้น รั้วนั้นเป็นเพียงเครื่องหมายแสดงอาณาบริเวณบ้านพักของทางราชการเท่านั้น มิได้มีความหมายที่จะขีดกั้นน้ำใจของคุณหมอธนัญชย์เลย คุณคงจำได้ว่าบ้านเรานั้นคุณหมอธนัญชย์ได้เปิดรั้วทำประตูเล็ก ๆ

ให้เราผ่านเข้าออกไปมาหากันได้อย่างสดวกสบาย บ้านคุณหมอมีอะไรก็ยื่นโยนสู่กัน ลูกเด็กเล็กแดงวิ่งผ่านไปเล่นบ้านโน้น วิ่งผ่านมาเล่นบ้านนี้ เสมือนบ้านเดียวกัน ด้วยเหตุที่เราอยู่ใกล้ชิดติดกันนี่เอง ผมจึงทราบซึ้งในธาตุแท้ของคุณหมอธนัญชย์ว่า เป็นสุภาพบุรุษเต็มตัวเป็นผู้มีภราดรภาพทั้งในหมู่ญาติมิตรและผู้มีอาวุโส คุณหมอให้ความเคารพนับถือผม ยกย่องเรียก "พี่" อย่างสนิทสนมเสมือนเราเป็นญาติอย่างแท้จริงของคุณหมอ

เพื่อนบ้านคนใดเจ็บไข้ได้ป่วย เช่นที่บ้านผมเป็นต้น คุณหมอธนัญชย์เป็นต้องไปมาหาสู่ และบางครั้งก็ไปพร้อมกับคุณวัฒน์ เฝ้าดูแลอาการ ซักไซ้ไต่ถามหาอาการและสมุหฐานด้วยความเอาใจใส่จริง ๆ ในทัศนะของผมคุณหมอธนัญชย์เป็นผู้เข้มแข็งคนหนึ่ง และเข้มแข็งเอาจริงเอาจังทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นธุระกิจการงานในหน้าที่หรือการกีฬา แม้ในวงการสังคมของเพื่อนฝูง ขอให้บอกหรือให้รู้ คุณหมอธนัญชย์เป็นต้องไปร่วมด้วยหรือเมื่อมีการขอร้องมา คุณหมอไม่รังเกียจ ไม่ยอมให้พรรคพวกเพื่อนฝูงต้องผิดหวัง คุณหมอจึงเป็นที่รักใคร่ของพวกเราทุกคน ดังนั้นในการที่เราต้องสูญเสีย

หมอที่ดี
มิตรที่ดี
ญาติที่ดี
สามีที่ดีของภรรยา
บิดาที่ดีของบุตร

ไปโดยกระทันหันเช่นนี้ จึงทำให้ผมเศร้า และมีความอาลัยต่อคุณหมออย่างสุดซึ้ง มันเป็นการพ้นวิสัยที่พวกเราจะช่วยกันเหนี่ยวรั้งให้คุณหมอกลับคืนมาอยู่กับเราได้ เราคงได้ไว้แต่เกียรติคุณความดีของคุณหมอธนัญชย์สำหรับเป็นที่ดับโศรก และ

เป็นที่ชื่นชมของพวกเรา แม้แต่สมาชิกสโมสรไลอ้อนส์สากลซึ่งอยู่คนละทวีป คนละประเทศกับเรา เมื่อทราบข่าวมรณกรรมของคุณหมอยังพากันลุกขึ้นยืนไว้อาลัยแก่ ไลอ้อนส์ธนัญชย์ ทัพภวิมล อย่างสมเกียรติ และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็ได้พระราชทานพระมหากรุณาธิคุณ พระราชทานเพลิงศพคุณหมอด้วยแล้ว จึงควรดับโศรกได้แล้วนะคุณวัฒน์ นึกเสียว่าคุณหมอธนัญชย์ได้ไปอยู่ยังสุขคติภพแล้ว และผมจะตามไปบอกคุณหมอเองว่า คุณวัฒน์คอย

จำลอง เกษเวชสุริยา

ไว้อาลัยแด่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล

โดย

นายแพทย์ชัยสิทธิ์ ธารากุล

วันนั้นเป็นที่เศร้าที่สุดวันหนึ่งของผม ผมบอกไม่ถูกว่าความรู้สึกในวันนั้นเป็นอย่างไรแน่ ตกใจ–ตลึง–เสียใจ–ไม่น่าเชื่อ–ไม่น่าเป็นไปได้ ความรู้สึกหลาย ๆ อย่างที่สับสนปนกัน วันนั้นคือเช้า วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๖ เวลาประมาณเกือบตี ๕ ผมถูกปลุกขึ้นมาด้วยเสียงโทรศัพท์ คุณหมอราตรี แพทย์เวรรายงานว่า รถของพวกหมอเราที่ไปกรุงเทพ ฯ กันคว่ำที่ระหว่างทางขากลับ มีรถเอาคนเจ็บมาส่งโรงพยาบาล ๑ คน แต่ไม่มีหมอพวกเรา ผมทราบว่ามีคุณหมอธนัญชย์, คุณหมออุดม, คุณหมอศรัณย์ และคุณชาญณรงค์ไปด้วย ผมคิดในใจว่าทำไมถึงไม่นำหมอพวกเรามาส่งโรงพยาบาลด้วย ผมสั่งให้เอารถโรงพยาบาลออก เอาคนไปเตรียมยาและเวชภัณฑ์ให้พร้อม คุณหมอราตรีก็ได้สั่งเปิดห้องผ่าตัด พร้อมทั้งให้เจ้าหน้าที่ห้องผ่าตัดเตรียมพร้อม ผมไปถึงที่เกิดเหตุ ตำบลนาขวางยังไม่สว่าง เราฉายไฟดูกัน ภาพที่เห็นนั้นทำให้ผมรู้สึกชาไปหมด พูดไม่ออก ไม่น่าเชื่อ ไม่น่าเป็นไปได้ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ยาและเครื่องมือที่เราเตรียมมารวมทั้งความรู้วิชาแพทย์ของเราด้วย เราช่วยคนอื่นๆมาแล้วมากหลาย แต่เมื่อถึงคราวของคนของเรา เพื่อนของเรา เราไม่มีโอกาสช่วยได้เลย เพื่อนของเราทุกคนที่จากเราไปวันนั้น เป็นคนดีทั้งนั้น เมื่อเพื่อนเรามีชีวิตอยู่ เพื่อนเราช่วยชีวิตคนมาแล้วเท่าไร รักษาคนให้รอดตายมาแล้วเท่าไร ช่วยป้องกันโรคช่วยส่งเสริมสุขภาพคนมาแล้วเท่าไร แต่เมื่อถึงทีของเพื่อน ไม่มีใครเลยที่จะมีโอกาสรักษาเพื่อน ขอสุขภาพของเพื่อนคืนมา ใคร ๆ ชอบพูดให้คิดว่า "พฤติกรรมเป็นของคน แต่ชตากรรมอยู่ที่ฟ้า" เพื่อนสร้างพฤติกรรมที่ดีตลอดมา แต่ฟ้ากลับบรรดาลชตากรรมที่ไม่ยุติธรรมแก่เพื่อน ถ้าผมประท้วงฟ้าได้ ผมขอประท้วงเดี๋ยวนี้ แต่จะมีประโยชน์อะไร ชตากรรมเป็นสิ่งที่เมื่อเป็นไปแล้วใครก็แก้ไขไม่ได้

ผมรู้จักกับคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล และคุณวัฒนา ทัพภวิมล เมื่อประมาณ ๑๑ ปีที่แล้วมา เมื่อผมย้ายมารับราชการเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรสงคราม คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล เป็นนายแพทย์อนามัยจังหวัด คุณวัฒนา ทัพภวิมล เป็นพยาบาลหัวหน้าห้องผ่าตัดของโรงพยาบาล จากนั้นเราก็ทำงานเกี่ยวข้องกันมาตลอด ในหน้าที่การงานคุณหมอธนัญชย์เป็นอนามัยจังหวัดคนหนึ่งที่ผมนับถือ ผมมีความไม่ดีประจำอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งผมรู้ตัวเองคือ ความไม่นับถือคนง่าย ๆ แต่ผมนับถือคุณหมอธนัญชย์ในการปฏิบัติงานในฐานะอนามัยจังหวัด ผมทราบดีว่างานของอนามัยจังหวัดเป็นงานที่จะง่ายก็ได้จะยากก็ได้ ถ้าจะทำให้ได้ผลดีจริง ๆ ก็เป็นงานยาก เพราะเป็นงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือความเข้าใจของบุคคลฝ่ายต่าง ๆ มากมาย ไม่ใช่ว่าเจ้าหน้าที่อนามัยฝ่ายเดียวจะทำได้สำเร็จ แต่ถ้าจะให้ง่ายก็ทำได้คือทำไปเท่าที่จะทำได้ ได้แค่ไหนก็แค่นั้น ผมนับถือคุณหมอธนัญชย์ เพราะคุณหมอธนัญชย์ไม่ได้ทำงานแบบ "ได้แค่ไหนก็แค่นั้น" สถานีอนามัยชั้น ๑ ของสมุทรสงครามทั้ง ๒ แห่ง ก็อุบัติขึ้นในสมัยคุณหมอธนัญชย์เป็นอนามัยจังหวัด สถานีอนามัยชั้นสองและสำนักงานผดุงครรภ์ ซึ่งมีเกือบจะครบทุกตำบลในจังหวัดสมุทรสงคราม ส่วนใหญ่ก็อุบัติขึ้นสมัยคุณหมอธนัญชย์ ที่ทำการอนามัยจังหวัด อันเป็นอาคารทันสมัยปัจจุบันนี้ ก็เป็นผลของความพยายามของคุณหมอธนัญชย์ คุณหมอธนัญชย์ได้สนใจพยายามปรับปรุงงานสุขาภิบาล อาหาร, สุขาภิบาลทั่วไป งานอนามัยโรงเรียน และงานอนามัยอื่นๆ ทุกด้าน คุณหมอเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปเยียวยารักษาชาวสมุทรสงคราม ในชนบทที่ไกลคมนาคม งานของคุณหมอมีอีกมากถ้าจะบันทึกให้หมด

ในความเป็นแพทย์ คุณหมอธนัญชย์เป็นแพทย์ที่ดีคนหนึ่ง สุภาพอ่อนโยนเห็นใจคนไข้ รักวิชาความรู้ เรียนอยู่เสมอ การประชุมวิชาการที่เราจัด

กันขึ้น เมื่อเชิญคุณหมอธนัญชย์ น้อยครั้งนักที่หมอจะไม่มาร่วมด้วย ผมยังเคยคุยกันกับเพื่อน ๆ พูดถึงคุณหมอธนัญชย์ว่า แม้ว่าจะทำงานด้านอนามัย แต่คุณหมอก็มีความรู้ความสามารถในทางการแพทย์ฝ่ายรักษาพยาบาลดียิ่งคนหนึ่งไม่แพ้แพทย์ทางโรงพยาบาลแต่อย่างใดเลย คนไข้ทั้งหลายของคุณหมอธนัญชย์ก็คงจะเป็นพยานยืนยันเรื่องนี้ได้ดี

ในทางสังคม คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล เป็นตัวอย่างของแพทย์ที่มีการสังคมดีที่สุดคนหนึ่ง คุณหมอเป็นนักกีฬาเต็มตัวเป็นนักกีฬาทั้งกายและใจ งานส่วนรวมไม่ว่างานไหนคุณหมอจะร่วมด้วยอย่างเต็มแรงเต็มใจเสมอ

ในวงของมิตรคุณหมอธนัญชย์เป็นปิยะมิตรของเพื่อนทุกคน คุณหมอตามใจเพื่อนช่วยเหลือเพื่อน ผมยังไม่เคยพบว่าคุณหมอธนัญชย์เคยขัดใจเพื่อนคนไหนเลย

ต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เท่าที่ผมทราบคุณหมอเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหาร-ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเมตตากรุณา

ในครอบครัวของคุณหมอ ผมรู้สึกว่าคุณหมอเป็นผู้นำครอบครัวที่ดีเยี่ยม เป็นสามีที่ดีของภริยา เป็นบิดาที่เลิศของบุตร–ธิดา

ผมรู้สึกว่าการจากไปของคุณหมอธนัญชย์อย่างไม่มีวันกลับ เป็นความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ของคนเป็นจำนวนมาก เป็นการสูญเสียเพื่อนที่ดีที่สุดในบรรดาเพื่อน เป็นการสูญเสียผู้พัฒนากิจการอนามัยที่ดีที่สุดคนหนึ่งของวงการอนามัย เป็นการสูญเสียแพทย์ที่ดีคนหนึ่งของวงการแพทย์ และที่สำคัญที่สุดในครอบครัวของคุณหมอก็เป็นการสูญเสียร่มโพธิ์ร่มไทรโดยแท้ ผมมีความเห็นใจอย่างสุดซึ้ง

ด้วยกุศลผลบุญตลอดจนคุณงามความดีที่คุณหมอเคยทำไว้อย่างมากมาย เราก็หวังกันอย่างเต็มเปี่ยมว่า คุณหมอก็จะต้องประสบแต่สิ่งที่ดีงามทั้งปวงในภพหน้า

คำไว้อาลัยแด่นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

โดย

นายแพทย์ธีระ รามสูต

แด่ "แมว" เพื่อนรัก

เมื่อทราบข่าวจากหนังสือพิมพ์ว่า หมอธนัญชย์ หรือ "แมว" เพื่อนรักต้องประสบอุบัติเหตุถึงแก่กรรมโดยกระทันหัน ข้าพเจ้าแทบหัวใจวาย ใจหายหดหู่อย่างบอกไม่ถูก เสียดายอนาคตซึ่งกำลังจะรุ่งเรืองและก้าวหน้ายิ่งขึ้นในทางราชการ สงสารคุณป๋องและหลาน ๆ น้ำตาแทบจะล่วงเมื่อนึกถึงอกเขาอกเรา ถ้าประสบชตากรรมอันน่าเศร้าเช่นนี้ เมื่อข้าพเจ้าไปร่วมงานเลี้ยงเพลในวันทำบุญศพได้ทราบรายละเอียดอุบัติเหตุครั้งนี้จากคุณป๋อง ยิ่งซึมเศร้าเพราะ "แมว" กับข้าพเจ้าเคยร่วมทำงานบุกเบิกงานโครงการควบคุมโรคเรื้อน ในสมัยเริ่มขยายโครงการเป็นครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๐ กึ่งพุทธศตวรรต ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มหาสารคาม กาฬสินธุ์ และร้อยเอ็ด เรากินนอนมีชีวิตในวัยหนุ่มอยู่ด้วยกันใช้เงินกระเป๋าใบเดียวกัน มีเท่าไรใช้หมดไปด้วยกัน สนุกสนานกับชีวิตและบุกเบิกงานโรคเรื้อนกันอย่างเต็มที่

แมวเป็นคนใจสปอร์ต เบือเผย ตรงไปตรงมา ไม่มีความลับ รักเพื่อนกว้างขวาง เป็นนักกีฬาทั้งกายและใจ เป็นคนไม่มีพิษมีภัยต่อใคร มีแต่คิดสร้างสรรค์ ช่วยเหลือผู้อื่น คนเช่นแมวข้าพเจ้าคิดว่าหายากในสังคมทุกวันนี้ ข้าพเจ้ากล่าวเช่นนี้มิใช่เพื่อยกยอคนตายหรือยอเพื่อนของตน แต่กล่าวอย่างจริงใจแม้แมวจะมีชีวิตอยู่ เพราะสังคมไทยทุกวันนี้นับวันเราจะหาคนดี ๆ ยากลงทุกที จึงเป็นที่น่าเสียดายที่ต้องศูนย์เสียคนดีมีอนาคตที่จะช่วยเหลือประเทศชาติได้อย่างมากอย่าง "แมว" ไปเช่นนี้

ชีวิตในวัยเริ่มรับราชการที่ภาคอิสานสมัย พ.ศ. ๒๕๐๐ นั้น ทรหดและเสี่ยงชีวิตอย่างหนัก เพราะเราทำงานหนักดื่มหนัก เราต้องการสร้างสะปิริตการเริ่มบุกเบิกงานในท้องที่ให้เป็นตัวอย่างแก่ลูกน้อง คือพนักงานโรคเรื้อน พนักงานอนามัย ซึ่งต่างก็เพิ่งเข้ารับราชการใหม่ ๆ ทั้งสิ้น เราไม่มีประสพการด้วยกันทุกคน เพราะใหม่ทั้งคน ใหม่ทั้งงาน ใหม่ทั้งท้องที่ เรามีแต่ความตั้งใจ ความมุมานะที่จะสร้างชื่อเสียง เกียรติคุณของหน่วยควบคุมโรคเรื้อนของเราให้เป็นที่เชื่อถือเลื่อมใส ศรัทธาของประชาชน เพราะถ้าเราทำสำเร็จ การขยายงานไปยังจังหวัดอื่น ๆ ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคอื่น ๆ ก็คงจะทำไปได้สะดวกราบรื่น แต่ถ้าเราทำงานล้มเหลว อนาคตของงานและของเราเองก็อาจล้มเหลวไปด้วย เพราะโครงการควบคุมโรคเรื้อนนี้ได้รับการช่วยเหลือจากองค์การอนามัยโลก และองค์การยูนิเซฟอย่างใกล้ชิด ได้รับการดูแลควบคุมอย่างละเอียด ถึงกับตัวผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษาโรคเรื้อนสมัยบุกเบิกครั้งนั้นคือ นายแพทย์รามอนมิเควลไปกินนอนอยู่กับเราในท้องที่ บางขณะโรงแรมไม่มีห้องพัก ดร มิเควลบุกเข้าไปกางเต้นท์นอนที่สนามหญ้าจวนที่พักผู้ว่าราชการจังหวัดก็เคยมี เมื่อฝรั่งอย่าง ดร. มิเควล ลูกชายเศรษฐีเสปญยังอุตส่าห์มาบุกงานโรคเรื้อนอย่างนี้ได้ ถ้าหมอไทยอย่างเรา ๓ คนจะไม่พีตไปด้วยก็จะขายหน้าเขา เราทั้ง ๓ หมอจบใหม่จึงบุกงานกันอย่างหนักในชีวิต

เรา ๓ คน คือ แมว ข้าพเจ้า และหมอสุนทร ทองคง (ไอ้เหน่ง) ถูกกรมอนามัยสมัยนั้นมี ท่านอธิบดีนายแพทย์สวัสดิ์ แดงสว่าง ส่งมาเริ่มงานขยายโครงการควบคุมโรคเรื้อนครั้งแรกอย่างกระทันหัน "โรคเรื้อน" จึงเริ่มเข้าแทรกซึมในร่างกาย จิตใจของเรานับตั้งแต่นั้นมา โดยเรายังพูดเล่น ๆ กันอยู่เสมอว่า "......แล้วแต่ดวงโว้ย ถ้าใครเป็นโรคเรื้อนก็ส่งเสียกันที่นิคมโรคเรื้อนบ้างก็แล้วกัน........"

เราโชคดีที่ก่อนจะเริ่มรับงานโรคเรื้อน ได้รับการปฐมนิเทศงานสนามด้วยประสพการครั้งแรกที่อบอุ่นใจ ท่านรองปลัดกระทรวงสาธารณสุขบัจจุบัน คือนายแพทย์สมบูรณ์ วัชโรทัย ผู้เป็นผู้อำนวยการโครงการควบคุมคุดทะราดสมัยนั้นได้กรุณาพาเราร่วมไปตระเวนภาคอิสาน ระหว่างการออกตรวจราชการของท่านอธิบดีนายแพทย์สวัสดิ์ แดงสว่างยังจำได้บรรยากาศเก่า ๆ เมื่อยามหนึ่งท่านอธิบดีนั่งรถไปบนถนนลูกรังมีแต่ฝุ่นแดง ๆ ต้องปิดผ้าใบรถหมด อากาศแสนจะร้อนอบอ้าว ท่านอธิบดีทำจมูกฟุดฟิดและรำพึงว่า "......เอ ถ้ารถจะผ่านหมาเน่านะหมอ ..."แล้วก็ใช้ผ้าเช็ดหน้าอุดจมูก....ข้าพเจ้าและแมวพลอยอุดจมูกไปด้วยแต่ไอ้เหน่งหรือหมอสุนทร ทองคงคนเดียวไม่อุดจมูก แต่ตีหน้าปุเลี่ยนปุเลี่ยนแบบเปเบ้ของมันและแอบมากระซิบที่หูข้าพเจ้าว่า "...หมาเน่าอยู่ที่ไหน......" ท่านอธิบดีขนานนามพวกเราแก่ ดร. มิเควลว่า "สามทหารเสือ หรือ The Three Muskateers......." โดยทุกคนเป็นพระเอกและฮีโร่บุกเบิกการขยายงานโรคเรื้อนครั้งแรก เรายังจำได้เมื่อถูกส่งไปรับการอบรมปฐมนิเทศที่หน่วยควบคุมโรคเรื้อนขอนแก่น ซึ่งเป็นจังหวัดที่เริ่มบุกเบิกโครงการนำร่อง (Pilot Project) มีคุณหมอกำจร ดวงแก้ว เป็นหัวหน้าหน่วย ฯ (บัจจุบันลาออกจากราชการเป็นแพทย์เชลยศักดิ์ที่คลีนิคหมอกำจร ขอนแก่น) หมอกำจรเป็นครูสอนวิชาโรคเรื้อนและการขับรถจี๊บให้เรา ภาคเช้าการอบรมชั่วโมงแรกที่เราเข้ารายงานตัว หมอกำจรให้นั่งหน้าโต๊ะทำงานแล้วยื่นหนังสือคู่มือโรคเรื้อน (Hand Book of Leprosy) แต่งโดยนายแพทย์มิเควลผู้เชี่ยวชาญชาวเสปญที่ปรึกษาโรคเรื้อน อายุ ๒๘ ปี มีความยาวทั้งหมด ๘ หน้า ๆ ละ ราว ๘ บันทัด หมอกำจรเริ่มการอบรมปฐมนิเทศ "..........สุนทรอ่านหน้าแรกโรคเรื้อนคืออะไร ติดต่ออย่างไร..........." "... ....ธนัญชย์อ่านต่อไป ......อาการมีอะไรบ้าง ...." ".......ธีระอ่านต่อไป

รักษาควบคุมอย่างไร........" "........เอ้าจบแล้วใครสงสัยไหม ? ....ถ้าไม่มีไปดูคนไข้และวิธีตรวจเชื้อกัน........" จบภาคเช้า ภาคบ่ายหมอกำจรก็สอนการขับรถจี๊บต่อ ว่าออกอย่างไร เข้าเกียร์อย่างไร..........เราฝึกประจำวันเช่นนี้ราว ๒ สัปดาห์จนเจนจบ ....ปรากฏว่าแมวขับรถชนประตูสถานพยาบาลศรีฐานไปเล็กน้อย ข้าพเจ้าและเหน่งมิได้รู้เลยว่าสิ่งนี้อาจเป็นลางสังหรณ์ว่าแมวจะประสบอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตด้วยรถยนต์ เพราะตลอด ๒ ปีที่เราบุกงานโรคเรื้อนที่มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด เราขับรถเองส่วนมาก เพราะกำลังมือใหม่ด้วยกัน เรายังจำได้ถึงถนนลูกรัง หลุมลึก สะพานไม้กระดานปู ๒ แผ่น เมื่อจะขับขึ้นสะพานทุกครั้งจะต้องเร่งความเร็วให้สูงเกิน ๖๐ กม. ต่อชั่วโมง เพื่อมิให้รถส่ายและต้องขับเล็งให้ล้อ ๒ ข้างคล่อมบนแผ่นไม้ทอดเป็นสะพานพอดี มิฉะนั้นเราอาจตกสะพานคว่ำตายได้เสมอ และการขับรถบนถนนลูกรังคลื่นลึก ๆ เราต้องเร่งความเร็วสม่ำเสมอ ๘๐ ก.ม. ต่อชั่วโมง ส่วนมากเพื่อมิให้รถส่าย แต่เราก็โชคดีที่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุโดยรถยนต์เลย เมื่อพบกับคุณป๋องในงานเลี้ยงเพลศพแมว เรายังปรารภกันว่าดูเถิดแมวและข้าพเจ้าเคยขับรถเสี่ยงอันตรายที่อิสานมายิ่งกว่านี้ยังไม่เป็นไร มาเป็นบนถนนดี ๆ อย่างสายปากท่อนี้ซึ่งแมวก็มิได้ขับเอง ถ้าแมวขับเองก็คงไม่พบจุดจบอย่างนี้ เพราะแมวขับรถได้ดีสุขุม และเชื่อมือได้ตลอดมา

ที่ขอนแก่นเราพักที่โรงพยาบาลขอนแก่น โดยได้รับความกรุณาจากท่านผู้อำนวยการนายแพทย์จำลอง มุ่งการดี ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ และมีหมอเพื่อน ๆ กันอยู่ที่โรงพยาบาลคือคุณเหมอนพดล ทองโสภิตย์ ผู้ให้เรากินนอนอยู่ด้วย และพาเราบุกเบิกขอนแก่นกันโชกโชน เพราะคุณหมอกำจรผู้สมัยนั้นเพิ่งแต่งงานกับคุณแววตาใหม่ ๆ เลยหมดโอกาสที่จะร่วมบุกกับพวกเราตอนนั้น เรายังประทับใจไม่เคยลืมในความเมตตาและความอบอุ่นจากอาจารย์หมอจำลอง และแพทย์รุ่นพี่ที่ขอนแก่นในการออกหัวเมืองครั้งแรกของเราครั้งนี้

เมื่อจบการอบรมแบบฉบับหมอกำจรและ ดร. มิเควลที่ไม่ซ้ำแบบใครที่ขอนแก่นแล้ว เราก็ถูกปล่อยออกสู้ศึกโรคเรื้อน โดยเหน่งได้อยู่ขอนแก่นแทนหมอกำจรผู้ไปเรียนต่อที่คณะสาธารณสุขศาสตร์ ข้าพเจ้าและแมวไปอยู่ที่มหาสาร-คามและทำงานโรคเรื้อนดูแล ๓ จังหวัดคือ มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ดต่อไป แต่เรายังสนุกสนานและพบปะกันอยู่เสมอ บางครั้งมีวิทยุตำรวจเรียกเราไปขอนแก่นด่วนมากจนตกใจก็มีบ่อย ๆ

ที่มหาสารคามเราโชคดีที่คุณบี่ยะ บี่ยะศิลป พนักงานอนามัย หัวหน้าหน่วยควบคุมโรคเรื้อนแขวงมหาสารคาม บัจจุบันผู้สมัยนั้นเป็นพนักงานอนามัยตรีจบไปจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ไปใหม่ๆ ได้เป็นผู้ช่วยเหลือข้าพเจ้าและแมวอย่างมาก เพราะคุณบี่ยะ บี่ยะศิลปเป็นชาวมหาสารคาม การบุกเบิกสำรวจค้นหาผู้บ่วยโรคเรื้อนตามหมู่บ้านต่าง ๆ ทุกแห่งใน ๓ จังหวัดดังกล่าวจึงสะดวกเรียบร้อยปลอดภัยและเรายังมีลูกน้องเป็นพนักงานอนามัยตรีจบจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ใหม่อีก ๒ คนคือ คุณประเสริฐ ทองถม บัจจุบันเป็นพนักงานอนามัยโทหัวหน้าหน่วยควบคุมโรคเรื้อนแขวงอุดร และคุณทองอินทร์ ผ่องใส บัจจุบันเป็นหัวหน้าหน่วยควบคุมโรคเรื้อนแขวงอุบล ฯ ผู้ได้ช่วยเหลือเราทั้งสองมากเช่นกัน เรา ๖ ชีวิตหนุ่มโสดและ ๑ ชีวิตไม่โสดคือคุณบี่ยะ ใช้ชีวิตนอกรั้วมหาวิทยาลัยครั้งแรกคือมหาวิทยาลัยชีวิตและราชการไทย บุกเบิกงานกันเต็มที่ เรากินนอนเที่ยวด้วยกัน ลำบากด้วยกัน เมาด้วยกัน เห็นอกเห็นใจกลมเกลียวกัน นับว่าเป็นการเริ่มต้นสมัยบุกเบิกที่เราร่วมกันสร้างสปิริตงานท้องที่ (Field Spirit) ไว้ได้ดีมาก เป็นสิ่งประทับใจลูกน้องทุกคน ตลอดจนประชาชนในหมู่บ้านที่เราเข้าสำรวจหมู่บ้านใดทีมสำรวจซึ่งมีนายแพทย์ไปด้วย จึงเป็นเสมือนนักบุญของชาวบ้าน เพราะสมัยนั้นหมู่บ้านยังไม่พัฒนามากและยังไม่มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เข้าไปในท้องถิ่นกันดาล

มากบ่อยนัก แมวและข้าพเจ้ายังคงอิ่มใจประทับใจในความรู้สึกชื่นชมยินดีและซาบซึ้งตลอดมาในความร่วมมือของประชาชนชนบท ต่อการเข้าไปตรวจรักษาโรคของเราระหว่างการออกสำรวจโรคเรื้อน ถ้าผลบุญแห่งกรรมดีเหล่านี้มีจริงข้าพเจ้าขอให้บรรดาลให้แมวเพื่อนรักไปสู่สุขคติในสรวงสวรรค์ด้วยเทอญ และคุ้มครองให้คุณป๋องและลูก ๆ ปลอดภัยและเจริญก้าวหน้าในชีวิตต่อไป

ที่มหาสารคามแมวได้พบรักครั้งแรก และแต่งงานกับคุณป๋อง คุณประเสริฐ ทองถมก็เช่นกันแต่งงานกับคุณวันทนีย์ เป็นการ Integration งานโรคเรื้อนเข้าสู่โรงพยาบาลประจำจังหวัดครั้งแรกในโลกนี้ทางอ้อม.... ... เพราะทั้งคุณป๋องและคุณวันทนีย์เป็นพยาบาลประจำโรงพยาบาลมหาสารคามทั้งคู่ และต่อมาคุณหมออุลิต ลียวณิช อนามัยจังหวัดนครศรีธรรมราชคนปัจจุบัน เมื่อครั้งไปรักษาการณ์นายแพทย์อนามัยจังหวัดมหาสารคามก็พบรักครั้งแรก และแต่งงานที่มหาสารคามเช่นกัน

หลังจากแต่งงานและอยู่ที่มหาสารคามราว ๒ ปี ราว พ.ศ. ๒๕๐๓ เราก็เริ่มแยกย้ายจากกัน ข้าพเจ้าไปศึกษาต่อคณะสาธารณสุขศาสตร์ ไปอบรมโรคเรื้อนต่างประเทศ แล้วโยกย้ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ ในภาคอิสานและภาคเหนือที่มีการขยายงานโรคเรื้อนออกไปเรื่อย ๆ รวมทั้งไปศึกษาต่อต่างประเทศ แมวศึกษาต่อที่คณะสาธารณสุขศาสตร์หลังข้าพเจ้า ๑ ปี แล้วย้ายหนีจากโรคเรื้อน ได้สำเร็จร่วมกับเหน่ง (หมอสุนทร ทองคง) เข้าสู่กองสุขภาพ ไปรับราชการตามที่ทำการอนามัยจังหวัดต่าง ๆ ตามวิถีทางราชการ และต่างก็มีครอบครัวกันไปทุกคนสามทหารเสือจึงแยกกันนับแต่นั้นมา แต่เราก็ติดต่อทราบข่าวคราวกันเสมอ แม้จะไม่มีโอกาสกินนอนเที่ยวและเมาด้วยกันอย่างเดิม

โดยไม่นึกฝันอีกเช่นกันที่กรุงลอนดอนในราวปี พ.ศ. ๒๕๐๙ เมื่อข้าพเจ้าและภรรยาจบการศึกษาจากสหรัฐอเมริกาแวะมาตระเวณยุโรปอยู่จู่ ๆ ก็พบ

กับแมวโดยมิได้นัดหมายที่สถานีรถไฟใต้ดิน โดยแมวไปเรียนทำปริญญาโททางสาธารณสุขศาสตร์ที่ลอนดอน แมวพาข้าพเจ้าและภรรยาไปเลี้ยงข้าวเย็นที่บ้าน และเชิญหมอไทยหลายคนมาสังสรรค์กันที่จำได้มี คุณหมอธีระ ลิ่มศิลา คุณหมอสมศักดิ์ และคุณหมอสวัสดิ์ จากศิริราช ฯลฯ ตั้งแต่นั้นแมวและข้าพเจ้าไม่มีโอกาสทานข้าวร่วมกันอีก คงจะเป็นอาหารมื้อสุดท้ายของเราที่ทานร่วมกัน เพราะการรับราชการคนละหัวเมืองหาโอกาสพบกันได้ยากยิ่ง และทุกคนต่างมีภาระชีวิตงานและครอบครัวของตนไปตามวิถีทาง

ชีวิตและพฤติกรรมของแมวเมื่อแต่งงานแล้วเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเสมอมา ซึ่งแรงหนุนส่วนใหญ่ได้จากคุณป๋องผู้เป็นศรีภริยาอย่างไม่ต้องสงสัยดังที่ทุกคนทราบดีอยู่แล้ว แมวทำงานดีเด่นกว้างขวางเป็นที่ชื่นชมของผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานและผู้รู้จัก แมวสังคมดีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เพื่อนและผู้ทุกข์ร้อน แมวเป็นหมอผู้ที่มีอนาคตสุกใสและเป็นดาวเด่นดวงหนึ่งของกรมอนามัยเดิม

ข้าพเจ้าและภริยามีแต่ความรู้สึกเศร้าเสียดายและสงสาร บางครั้งนึกว่าฝันไปเพราะเป็นสิ่งกระทันหันรวดเร็วเกินไปที่แมวจะจากเราไปอย่างนี้ แมวเคยป้องกันและช่วยชีวิตคนไข้จากการเจ็บป่วย เคยเอื้อเฟื้ออนุเคราะห์ผู้คนมามาก แต่เหตุไฉนกรรมเวรปางก่อนฉันใดจึงต้องมาประสบเคราะห์กรรมเช่นนี้ เสียดายอนาคตที่จะรุ่งเรืองและช่วยเหลือประเทศชาติต่อไป เสียดายคนดี ๆ อย่างแมวที่หาได้ยากในสังคมไทยเดี๋ยวนี้

ถ้าผลกรรมดีและบุญกุศลมีจริง ขอให้ผลบุญกุศลแห่งกรรมดี และการเสียสละอุทิศตนเพื่องานโรคเรื้อนที่คนเขารังเกียจ เมินหนี ขยะแขยง ที่เราข้าพเจ้าและแมว เหน่ง ตลอดจนคณะเจ้าหน้าที่โรคเรื้อนสมัยบุกเบิกที่เล่ามาเป็น

อนุสรณ์นี้ และที่กำลังบุกเบิกในอนาคตต่อไป ที่เราได้เคยสะสมไว้ ขอให้บุญกุศลนี้จงส่งไปให้แมวเพื่อนรักด้วยเถิด และจงคุ้มครองให้คุณป๋อง มีพลังเข้มแข็งต่อสู้ชีวิตกับลูก ๆ อย่างมีความสุข สำเร็จในอนาคตต่อไปจงทุกประการด้วยเทอญ

นายแพทย์ธีระ รามสูต

สถาบันราชประชาสมาสัย พระประแดง

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๑๖

คำไว้อาลัย

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

คุณวัฒนา ทัพภวิมล ภริยาของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ขอให้เขียนคำไว้อาลัยเพื่อพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

ผมยินดีที่จะเขียนให้ด้วยความเต็มใจ เพราะเป็นเพื่อนสนิทกันมาก เคยเรียนมาจากสถาบันเดียวกัน ตั้งแต่จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย จนสำเร็จแพทย์ที่ศิริราช

เมื่อสำเร็จแพทย์แล้ว เข้ารับราชการร่วมกันที่หน่วยควบคุมโรคเรื้อน จังหวัดขอนแก่น และได้มีโอกาสศึกษาร่วมกันเป็นครั้งสุดท้าย ที่คณะสาธารณสุขศาสตร์

นายแพทย์ธนัญชย์ มีชื่อเล่นว่า "แมว" เพื่อนๆเรียกเขาว่า "หมอแมว"

หมอแมวเป็นคนดี มีความซื่อสัตว์ สุภาพ เรียบร้อย รักเพื่อนฝูง อุตสาหะต่องานในหน้าที่ และฝักใฝ่หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ จนมีโอกาสสอบชิงทุนไปเรียนการบริหารสาธารณสุขที่ประเทศอังกฤษ

เมื่อกลับจากอังกฤษแล้ว ได้ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงครามจนวาระสุดท้ายของชีวิต

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของเพื่อน ยังความโศกเศร้าให้กับบรรดาญาติและเพื่อน ๆ เป็นอย่างยิ่ง

ขอให้กุศลผลบุญและกรรมดีที่เพื่อนสร้างสมไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ จงช่วยสนองให้เพื่อนไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้น เทอญ.

นายแพทย์สุนทร ทองคง

รักษาการในตำแหน่งนายแพทย์ใหญ่ จังหวัดนครสวรรค์

คำไว้อาลัย

นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

คุณวัฒนา ทัพภวิมล ได้กรุณาบอกกล่าวแก่ข้าพเจ้าว่า ใกล้จะถึงวาระครบ ๑๐๐ วัน มรณะกรรมของคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ขอคำไว้อาลัยเพื่อเตรียมงานฌาปนกิจศพต่อไป

ข้าพเจ้านิ่งและยอมรับด้วยเต็มใจ และพอใจที่จะได้สนองคุณผู้มีพระคุณ เพราะตั้งใจคอยที่จะร่วมทำบุญด้วยแล้ว

คุณหมอธนัญชย์ และครอบครัวของท่าน ได้มีบุญคุณต่อข้าพเจ้าและครอบครัวของข้าพเจ้าเหลือหลาย ตลอดระยะเวลาที่คุณหมอยังมีชีวิตอยู่นั้น ท่านได้เมตตากรุณาเปลื้องทุกข์แก่ข้าพเจ้าโดยเป็นหมอประจำบ้าน คอยดูแลช่วยเหลือไม่ว่าค่ำคืนดึกดื่นไม่คิดค่าป่วยการใด ๆ ทั้งสิ้น ข้าพเจ้าสำนึกในหนี้บุญคุณส่วนนี้เหลือประมาณที่จะไถ่ถอนทดแทนให้หมดสิ้นได้

คุณหมอธนัญชย์เป็นผู้มีอัธยาศัยน้ำใจดีงามชนิดที่ว่าใคร ๆ คบก็รักใคร่ เมื่อจากไปก็อาลัยคิดถึงเป็นเครื่องหมายของคนดี คุณหมอมีศิลปคุณธรรมของผู้นำที่ดีมาก พูดน้อย ร่าเริง ยิ้มเสมอ เกื้อกูลให้ครอบครัวอยู่ด้วยสันติสุข ครอบครัวข้าพเจ้าผู้อยู่ใกล้ชิดก็พลอยได้มีความสุขร่มเย็นไปด้วย

คุณหมอมีจิตนอบน้อม เคารพในบิดามารดา ผู้มีพระคุณอย่างแนบแน่น ทุกปีท่านได้พาครอบครัวประกอบกุศลกรรม ทำบุญอุทิศเป็นประจำปีเสมอมา ในวันขึ้นปีใหม่คุณหมอไม่ลืมที่จะจัดงานตามควรแก่อัตภาพ นัดหมายให้เพื่อนฝูงผู้ที่รักใคร่ ผู้เคยร่วมสุขร่วมทุกข์จากสถาบันการศึกษาเดียวกัน เชิญผู้ร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชามาร่วมกิจกรรม ก่อให้ทุกคนได้รับความสุขสนุกสนาน ระบายทุกข์

เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ข้าพเจ้าก็พลอยได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอันเป็นมงคลนี้ทุกครั้ง

งานในหน้าที่ของคุณหมอมีแต่พระคุณส่วนเดียว คุณสมบัติของคุณหมออันหนึ่ง คือ เป็นคนมักยาก ชอบริเริ่มงานใหม่ ให้มีอันต้องให้ได้มีงานทำสม่ำเสมอตลอดปีไม่ยอมอยู่นิ่ง งานก้าวหน้า ผู้บังคับบัญชาไว้วางใจ ถ้าคุณหมออายุยืนชีวิตราชการก็จะมีอนาคตไปไกลแน่นอน

กิจกรรมหลายโครงการที่คุณหมอกำหนดขึ้นตามแผนงาน ผลงานการปฏิบัติมีอนิสงฆ์ปกแผ่คลุมถึงปวงชนในจังหวัดอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในวงงานการศึกษา, งานกาชาด, การอนามัยโรงเรียน, งานป้องกันบำบัดโรค, ครูนักเรียน ได้รับการฉีดยา ปลูกฝี ทั่วถึงทุกปี เจ้าหน้าที่อนามัยตามชนบทได้เข้าถึงโรงเรียนต่าง ๆ ยังผลให้การศึกษาเล่าเรียนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพเกิดคุณภาพโดยกว้างขวาง เราได้รับความสบายใจในการติดต่อประสานงานอย่างดียิ่ง

นับแต่วันที่คุณหมอได้จากพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับ ผู้บังคับบัญชาบิดามารดา ญาติสนิทมิตรสหาย ได้พร้อมใจกันทำบุญอุทิศให้แก่คุณหมออย่างดียิ่งตามเจตนาหวังให้คุณหมอไปสู่สุคติ

คุณหมอเป็นคนดี เป็นสุภาพบุรุษ น้ำใจงาม เอื้ออารี มั่นคงในศีลธรรมอันดีได้ประกอบกรรมดีไว้มาก แต่ต้องมีอันเป็นไป ละจากโลกนี้ไปแต่อายุยังน้อย จึงเป็นที่เสียดายอาลัยอาวรณ์ระลึกถึงความดี ความรู้ ความสามารถของคุณหมอเหลือที่จะพรรณา แต่จะทำอย่างไรได้เป็นบุรพกรรมเฉพาะคน ไม่มีใครสามารถหักห้ามยึดถือไว้ได้

สิ่งที่พอจะปลอบใจให้คลายใจ เบาใจ ในความห่วงอาลัยได้มีอยู่ทางเดียว คือ เชื่อในกฎแห่งกรรม พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "เราเป็นผู้มีกรรมเป็น

ของ ๆ ตนเป็นผู้รับผลของกรรม ผู้ใดจักทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว บุญหรือบาป ผู้ทำย่อมเป็นรับผลของกรรมนั้น" ดังนี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และคุณธรรมความดีที่พวกเราได้อุทิศกุศลให้ กับสิ่งดีที่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้บำเพ็ญให้แก่ชาติบ้านเมืองไว้แล้ว จงเป็นพลังปัจจัยให้ดวงวิญญาณของคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้น เทอญ.

นายสาระวัน จันฤาไชย
ศึกษาธิการจังหวัดสมุทรสงคราม

แด่นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล

ข้าพเจ้าได้รับทราบข่าวการมรณะกรรมของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล อนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม เนื่องจากประสพอุบัติเหตุจากการโดยสารรถยนต์ซึ่งกลับจากไปราชการที่กรุงเทพมหานคร ระหว่างเดินทางกลับรถยนต์ได้เกิดพลิกคว่ำและถึงแก่กรรมที่บนถนนสายธนบุรี–ปากท่อ ด้วยความรู้สึกเศร้าสลดและเสียดายอาลัยรักเป็นอย่างยิ่งในการที่นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ต้องถึงแก่กรรมลงในเวลาอันยังไม่ควรเช่นนี้

สำหรับคุณหมอธนัญชย์ฯ ผู้นี้ จากความคุ้นเคยกันในช่วงระยะหนึ่งในสมัยที่ข้าพเจ้ายังรับราชการและดำรงตำแหน่งผู้กำกับการตำรวจภูธร จังหวัดสมุทร-สงครามอยู่นั้น เคยได้ร่วมปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้าส่วนราชการด้วยกันโดยถือหลักการประสานงานกันด้วยดีตลอดมา ทุกครั้งที่ทางตำรวจขอความร่วมมือมายังคุณหมอธนัญชย์ฯ เช่นขอความร่วมมือในการไปร่วมทำการชันสูตรพลิกศพเมื่อมีคดีเกี่ยวกับการตายเกิดขึ้นก็ดี หรือขอความร่วมมือในกิจกรรมอื่น ๆ ก็ดี แม้กระทั่งเหตุส่วนตัวในด้านการตรวจ รักษาพยาบาลอาการคนไข้ก็ดี คุณหมอธนัญชย์ ฯ ยินดีให้ความร่วมมือและมีจิตใจเอื้ออารีย์เสมอ ตำรวจไม่เคยผิดหวังจากคุณหมอธนัญชย์ฯแต่อย่างใดเลย ปกติคุณหมอธนัญชย์เป็นผู้ที่รักหน้าที่การงาน ทำงานแบบเอาจริงเอาจังต่องานเสมอ แต่เมื่อถึงเวลาว่างงานแล้วคุณหมอธนัญชย์จะมีอารมย์ชอบสนุกสนานกับบรรดาเพื่อนฝูงเสมอ จึงเป็นที่น่าเสียดายและอาลัยรักในการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของคุณหมอธนัญชย์ฯ ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ขออารา-ธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้โปรดดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพโดยสงบ เทอญ.

พันตำรวจเอก สวัสดิ์ ธรรมโชติ

๗๑ ราชดำเนิน อ เมืองฯ จ. เพชรบุรี

ไว้อาลัยคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล

เมื่อได้ทราบข่าวคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ประสพอุบัติเหตุและถึงแก่กรรมอย่างกระทันหัน ทำให้ข้าพเจ้าตกใจและมีความอาลัยเป็นอย่างยิ่ง เพราะในวันก่อนเกิดอุบัติเหตุ คุณหมอธนัญชย์ได้มาพบข้าพเจ้าและได้ปรึกษาการงานเกี่ยวกับการควบคุมและป้องกันอหิวาตกโรคของจังหวัดสมุทรสงคราม

โดยที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติงานร่วมกับคุณหมอธนัญชย์ ที่จังหวัดสมุทรสงครามมาเป็นเวลาประมาณ ๙ ปี ในฐานะที่ข้าพเจ้าเคยอยู่ใต้บังคับบัญชา และฐานะเพื่อน ย่อมกล่าวได้ว่า คุณหมอธนัญชย์เป็นแบบอย่างของผู้บังคับบัญชาที่ดี มีใจโอบอ้อมอารี ซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติงานด้วยความวิริยะอุตสาหะเป็นที่รักใคร่ชอบพอของบรรดาเพื่อนข้าราชการ ญาติมิตรสหาย และผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา

ในด้านการศึกษา คุณหมอธนัญชย์เป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถเป็นอย่างดีเมื่อครั้งไปศึกษาต่อ ณ ต่างประเทศ ก็ได้ทำเกียรติคุณทางการศึกษาไว้สูง โดยสำเร็จการศึกษาได้รับ Diploma of Public Health จาก Royal Institute of Public Health and Hygiene นับเป็นแพทย์ไทยคนที่ ๓ ที่ใช้เวลาเพียง ๑ ปี ศึกษาสำเร็จจากสถาบันการแพทย์อันมีชื่อเสียงมากของประเทศอังกฤษ

มรณะกรรมอันยังไม่สมควรแก่วัยของคุณหมอธนัญชย์ ย่อมยังความเศร้าสลดและอาลัยแก่ผู้ร่วมงานและผู้ใกล้ชิดเป็นอย่างยิ่ง ยิ่งไปกว่านั้นเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของกรมการแพทย์และอนามัย ที่ต้องมาสูญเสียนายแพทย์อนามัยจังหวัดที่เข้มแข็งต่อหน้าที่การงาน ในขณะที่อหิวาตกโรคกำลังระบาดที่สมุทรสงคราม

ขอเดชะกุศลกรรม ซึ่งผู้วายชนม์ได้ประกอบเพื่อประเทศชาติและเพื่อผู้อื่นทั่วไป จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ประสพสุขในสัมปรายภพนั้นเทอญ.

โสภณ ถิระจิตร

โรงพยาบาลบำราศนราดูร

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๑๖

อาลัยหมอ

ผมได้รับความตกใจสุดขีดเมื่อได้ทราบข่าวทางโทรศัพท์ว่า คุณหมอถึงแก่กรรมด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ ซึ่งเป็นการจากไปอย่างรวดเร็วเหลือเกินเพราะก่อนหน้านี้เพียง ๒ วันเท่านั้น ผมยังได้พูดคุยกันอยู่ ณ ที่ทำการอนามัยจังหวัด โดยได้หารือกันถึงเรื่องการวางแผนป้องกันอหิวาตกโรคของจังหวัด ซึ่งไม่คิดเลยว่าจะเป็นการหารือครั้งสุดท้ายของคุณหมอ จึงทำให้ผมต้องระลึกถึงคุณหมอมาก

ปกติที่ทำการอนามัยจังหวัดสมุทรสงครามกับศูนย์พัฒนาอนามัยเขต ๗ ราชบุรี มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมาก คุณหมอมีธุระการงานอย่างใดต้องบอกให้ทราบเสมอ คุณหมอรักชาวศูนย์ ฯ เหมือนพี่น้อง ให้ความอบอุ่นและเป็นกันเองกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ ฯ ที่เข้าปฏิบัติงานโดยสม่ำเสมอตลอดมา

ฉะนั้น การจากไปของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จึงยังความเศร้าโศรกและอาลัยมาสู่ชาวศูนย์ ฯ เป็นอย่างยิ่ง ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและกุศลผลบุญ ซึ่งท่านได้บำเพ็ญมาในชาตินี้ จงเป็นปัจจัยให้ท่านได้ถึงซึ่งสุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด.

วิชัย จันทร

ศูนย์พัฒนาอนามัยเขต ๗ ราชบุรี

คำไว้อาลัย

พฤษภกาสร　　อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง　　สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย　　มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี　　ประดับไว้ในโลกา

คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้จากโลกนี้ไปแล้วโดยไม่มีวันได้กลับ แต่คุณงามความดีที่ได้ประกอบไว้จะไม่มีวันศูนย์สลายไป ขอกุศลกรรมที่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้ประกอบไว้ในขณะเมื่อมีชีวิตอยู่จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณหมอ จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพจงทุกประการ

นายแพทย์ประเชิญ คล้ายสุบรรณ
สำนักงานนายแพทย์ใหญ่จังหวัดสุพรรณบุรี

อาลัยลูก

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ เวลา ๑๕.๓๐ น. พ่อกลับจากไปรับการตรวจโรคที่จังหวัดขอนแก่น ยังไม่ทันจะลงจากรถ เล็กก็รีบวิ่งมาบอกว่ามีโทรศัพท์ทางไกลจากจังหวัดสมุทรสงครามว่า หมอธนัญชย์ ทัพภวิมล เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุรถคว่ำ พ่อใจหายและเศร้าเสียใจมาก

พ่อทราบดีว่าทุกคนหนีความตายไม่พ้น แต่การจากไปอย่างกระทันหันของลูก ทำให้ไม่อาจหักห้ามความทุกข์โศกได้ ทุกครั้งเมื่อพ่อเจ็บป่วย ลูกได้ปฏิบัติรักษาพ่อด้วยความเอาใจใส่ แม้แต่ก่อนที่ลูกจะประสบอุบัติเหตุ ลูกและป๋องก็ได้ไปรับพ่อไปตรวจรักษาที่กรุงเทพ ฯ และให้พักรักษาตัวที่บ้านสมุทรสงคราม ระหว่างที่ลูกมีชีวิตอยู่พ่ออุ่นใจเสมอว่าจะได้ฝากผีฝากไข้กับลูก แต่ไม่ทันไรลูกก็มาจากไป ทั้ง ๆ ที่มีสุขภาพแข็งแรงและอายุเพียง ๔๑ ปีเท่านั้น

ลูกเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความกตัญญู ได้ทำความดีมาตลอดทั้งในด้านการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วย และในทางการบุญสุนทาน ได้บวชเรียนจนครบพรรษาและทอดกฐินหลายครั้ง น่าที่ลูกจะมีอายุยืนยาวต่อไปอีก ให้พ่อแม่พี่น้องได้พึ่งพาอาศัยและชื่นชมยินดี แต่ลูกก็ต้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับคงเหลือไว้แต่คุณงามความดี

ขอดวงวิญญาณของลูกจงสู่สุคติในสัมปรายภพ ด้วยอำนาจกุศลผลบุญที่ลูกได้กระทำไว้ตลอดชีวิต

เสงี่ยม พันธุมณี

มหาสารคาม

คำไว้อาลัย

แด่ "อี๊ด" น้องของพี่

เช้าวันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ คุณพ่อและพี่ ๆ ทุกคนได้ทราบข่าวด้วยความตกใจว่า อี๊ดน้องของพี่ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ ในระหว่างทางสายธนบุรี-ปากท่อ เพื่อจะกลับจากกรุงเทพฯไปยังจังหวัดสมุทรสงคราม เป็นเหตุการณ์ที่พี่ไม่เคยคาดฝันมาก่อนเลย พี่จึงรู้สึกเศร้าสลดเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่น้องของพี่มาด่วนจากไปในเวลาอันรวดเร็วเช่นนี้ ทั้ง ๆ ที่ใคร ๆ ก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ความตายเป็นของธรรมดาโลกที่เราจะพึงหลีกเลี่ยงมิได้ แต่อี๊ดน้องพี่ยังอยู่ในวัยอันไม่สมควร และทั้งยังอยู่ในระหว่างรับราชการซึ่งกำลังมีอนาคตก้าวหน้าไปอีกไกล อันจะทำให้มีโอกาสได้รับใช้และทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติได้อีกนาน เมื่อน้องมาจากไปอย่างกระทันหันเช่นนี้ พี่ ๆ จึงรู้สึกเศร้าสลดและเสียดายเป็นอย่างยิ่ง จนสุดที่จะกล่าวเป็นถ้อยคำใด ๆ ได้ อี๊ดเป็นน้องคนสุดท้องที่พี่ ๆ รักมาก เป็นคนขยันและหมั่นศึกษาเล่าเรียนจนได้เป็นนายแพทย์และได้รับราชการเป็นอนามัยจังหวัดหลายจังหวัด ประกอบแต่คุณงามความดีทั้งทางส่วนตัวและทางราชการ เป็นคนมีความกตัญญูต่อพ่อแม่โดยหมั่นมาเยี่ยมเยียน ยามป่วยไข้ก็รักษาพยาบาล ครั้งหนึ่งเคยพาคุณพ่อไปทำการผ่าตัดและรักษาดวงตาโดยเพื่อนซึ่งเป็นนายแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคตาโดยเฉพาะ จนกระทั่งบัดนี้คุณพ่อสามารถมองเห็นและอ่านหนังสือได้ชัดเจน นับเป็นกุศลอย่างแรงที่น้องได้กระทำไว้ พี่มีน้องคนเดียวที่เป็นนายแพทย์ รับเป็นที่ปรึกษาและช่วยรักษายามป่วยไข้ แต่นี้ไปไม่มีแล้วที่พี่จะพึ่งน้องได้

ในการถึงแก่กรรมของน้องและวันนี้เป็นวันพระราชทานเพลิงศพ ย่อมนำมาซึ่งความเศร้าโศกอาลัยและเสียดายอย่างสุดซึ้งแก่ครอบครัว และบรรดา

ญาติมิตรเป็นอย่างมาก พี่ ๆ ทุกคนขอตั้งจิตต์อธิษฐานขอให้คุณงามความดีและบุญกุศลอันใดที่น้องได้บำเพ็ญไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ตลอดเวลา ๔๐ ปี จงนำดวงวิญญาณของน้องไปสู่สุคติในสัมปรายภพ แม้วิญญาณจะสถิตอยู่ ณ ที่ใดก็ตาม ก็ขอได้ทราบเจตนาของพี่ ๆ ทุกคนด้วย หากชาติหน้ามีจริงขอได้เราได้เป็นพี่น้องกันทุกชาติไป

จากพี่ ๆ ทุกคน

ระลึกถึงคุณหมอธนัญชย์ เพื่อนรักยามยาก

คุณหมอธนัญชย์ เป็นเพื่อนกับ พ.อ. วันชัย เรืองตระกูล น้องของข้าพเจ้า เรียนโรงเรียนอำนวยศิลป์ ปากคลองตลาดมาด้วยกัน แต่ได้กลายมาเป็นเพื่อนรักยามยามของข้าพเจ้า เมื่อเราทั้งสองต่างได้ทุนโคลัมโบไปศึกษา และดูงานที่ประเทศอังกฤษ เราทั้งสองนั่งเรือบินลำเดียวกัน เมื่อวันที่ ๕ ม.ค. ๒๕๐๙ และตั้งแต่วันนั้นจนต่อมาอีก ๑ ปี ตลอดเวลาที่อยู่ในลอนดอนก็ติดตามกันเหมือนเงาตามตัว กินด้วยกัน นอนห้องเดียวกัน เรียนหนังสือถึงแม้ว่าจะเป็นการเรียนคนละแขนงวิชา แต่เราก็ทบทวนวิชาด้วยกัน เราเหมือนกระเหรี่ยงเข้ากรุงต้องซื้อแผนที่ช่วยกันคลำหาทางไปที่ต่าง ๆ ดูหนังดูละครด้วยกันเกือบทุกเสาร์–ตอนบ่ายหรือจากที่ได้ไปซักเสื้อผ้า เที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ ด้วยกัน ขณะนั้นเราเป็นเพื่อนคู่ทุกข์คู่ยาก มีเรื่องอะไรก็ต้องปรึกษาหารือกัน ทุกข์ของคุณหมอธนัญชย์ก็เหมือนทุกข์ของข้าพเจ้า ทุกข์ของข้าพเจ้าก็เหมือนทุกข์ของคุณหมอธนัญชย์ เช่นเมื่อข้าพเจ้ามีปากเสียงกับเจ้าของบ้านที่เราเช่าอยู่ พอเล่าให้คุณหมอธนัญชย์ฟังเมื่อเขากลับมา เราก็พากันหอบข้าวของออกมาไปเดินหาที่อยู่ใหม่ด้วยกัน ยามเหงาคิดถึงบ้านก็พูดคุยกันถึงครอบครัวที่อยู่ทางบ้านแล้วต่างคนก็ต่างเขียนจดหมายส่งมาทางบ้าน ขณะนั้น ถ้าไม่ช่วยกันปลอบใจเป็นเพื่อนคุยเราก็คงเรียนกันไม่จบเป็นแน่ เพราะเป็นโรคคิดถึงบ้านเสียก่อน

ในระหว่างที่ได้ศึกษาอยู่ที่ประเทศอังกฤษนั้น คุณหมอธนัญชย์ขยันหมั่นเพียรในเรื่องการศึกษามาก ดังจะเห็นได้ว่าตลอดระยะเวลา ๑ ปี ที่ได้อยู่ร่วมห้องกันนี้ ข้าพเจ้าจะพบคุณหมอธนัญชย์ดูหนังสือเกือบตลอดเวลา ไม่ยอม

ปล่อยเวลาให้ว่างไว้โดยเปล่าประโยชน์ คุณหมอได้เข้าศึกษาที่ Royal Institute of Public Health and Hygiene London University ผลการเรียนของคุณหมอธนัญชย์ ปรากฏว่าคุณหมอสามารถสอบผ่านได้เลยในระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้

คุณหมอธนัญชย์ เป็นคนที่รักภรรยา และลูกมาก ในข้อนี้ข้าพเจ้าทราบดี เพราะตอนระยะเวลา ๑ ปีเต็มที่อยู่ด้วยกัน คุณหมอธนัญชย์ได้คุยให้ข้าพเจ้าฟังตลอดเวลาถึงเรื่องในครอบครัว ถึงความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว ดังจะเห็นว่าเมื่อเราทั้งสองได้ไป Shopping ที่ไหนกันมาก็ตาม เมื่อเห็นสิ่งของไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า หรือเครื่องใช้ต่าง ๆ ของลูก และภรรยา คุณหมอธนัญชย์จะปรึกษากับข้าพเจ้าทันที เราทั้งสองก็จะรีบซื้อ และรีบส่งไปให้ทางบ้าน แม้กระทั่งวันที่คุณหมอธนัญชย์จะจากข้าพเจ้ากลับประเทศไทย ข้าพเจ้าก็ต้องทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงช่วยหาซื้อเสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้อยู่ ๒ วันเต็ม จึงได้ครบตามความต้องการของหมอ

คุณหมอธนัญชย์ เป็นคนดีมาก มีมารยาทเรียบร้อย สุภาพอ่อนโยน เป็นคนที่โอบอ้อมอารี ดังจะเห็นได้จากการกระทำของคุณหมอ กล่าวคือ เมื่อทราบข่าวว่าจะมีข้าราชการไทย ไม่ว่าอาชีพไหนก็ตาม เป็นคนที่คุณหมอรู้จักและคุ้นเคย คุณหมอจะเชื้อเชิญให้มาเยี่ยมเยียนถึงที่พัก และเราทั้งสองคน ก็จะช่วยกันทำกับข้าว และเชิญแขกรับประทานอาหารที่ที่พัก ในระยะเวลาที่อยู่ที่ลอนดอน เราทั้งสองคนทำอาหารเลี้ยงแขกจนนับไม่ถ้วน

เมื่อข้าพเจ้าได้ทราบข่าวการมรณะกรรมของคุณหมอธนัญชย์ ข้าพเจ้ามีความเสียใจอย่างมาก ไม่นึกเลยว่าเพื่อนรักจะรีบด่วนจากเราไปเสียก่อนโดยที่วัยของคุณหมอธนัญชย์กำลังก้าวหน้า ไปด้วยดีทั้งงานในหน้าที่ราชการ และส่วนตัว การจากไปเสียเช่นนี้ก็ย่อมทำให้เกิดความอาลัยรักแก่ครอบครัว ซึ่งข้าพเจ้าขอร่วม

แสดงความเสียใจด้วยเป็นอย่างมาก แต่มาคิดดูอีกทีคนเราจะเอาอะไรแน่นอนกับความตาย นอกจากความดีเท่านั้นที่เราได้สะสมไว้ในระหว่างยังมีชีวิตอยู่ ที่จะเป็นเครื่องประดับไว้ยิ่งยืนนาน

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ดวงวิญญาณของคุณหมอธนัญชย์ เพื่อนรัก จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพทุกประการ.

พ.ต.อ. น.พ. ไมตรี เรืองตระกูล
หัวหน้าแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ

- ถึงพ่อ -

เช้าตรู่ วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ เป็นวันที่ให้การสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของแม่ และก่อให้เกิดความเศร้าสลดใจเหลือที่จะพรรณนาได้ ประมาณตีสองกว่า ๆ แม่ตื่นขึ้นมาเพื่อเข้าห้องน้ำ กลับเข้าไปนอนรู้สึกเตียงว่าง นึกได้ว่าพ่อเข้ากรุงเทพ ฯ ยังไม่กลับก็คิดว่าคงกลับเช้า ลงนอนคอยฟังเสียงรถ พอฟ้าสางได้ยินเสียงรถมอเตอร์ไซด์วิ่งเข้าบ้าน นึกในใจว่าคงจะเป็นตำรวจมาเชิญพ่อไปชันสูตรอย่างเคยเสียเป็นแน่ ได้ยินเสียงเรียก "พี่วัฒ พี่วัฒ" แม่ก็รีบตอบว่า "อะไร" เสียงบอกว่า "พี่ รถหมอคว่ำที่นาขวาง" จำเสียงได้ว่าเป็นเสียงคุณนิภา ณ บางช้าง แม่ตกใจมาก รีบวิ่งมาที่หน้าต่างห้องนอน ตะโกนถามคุณนิภาว่า "ภา ทราบได้อย่างไร แล้วหมอเป็นอย่างไรบ้าง" ได้รับคำตอบว่า "ทางโรงพยาบาลสมุทรสาครโทร ฯ มาบอกหมอสาหัสพี่" แม่มือไม้สั่นใจหวิว ไม่ทราบจะทำอย่างไร งงไปหมด คิดไม่ออกว่าทำไมคุณนิภา พูดว่าสาหัส ไม่จริงน่า เพราะพ่อไม่เคยมีอุบัติเหตุเกี่ยวกับรถยนต์เลยนี่นา คงจะยืนงงอยู่นาน จนคุณนิภา ตะโกนขึ้นมาว่า "พี่แต่งตัวนะ หนูจะคอย" นั่นแหละจึงได้สติ เปลี่ยนจากเสื้อนอน พร้อมทั้งวิ่งเข้าไปในห้องลูก ๆ ปลุกบ้อม และบอกลูก ๆ ว่า "แม่จะไปโรงพยาบาลดูคุณพ่อ มีคนมาบอกว่ารถพ่อคว่ำ คงไม่เป็นอะไรมาก อย่าออกนอกบ้านนะลูก แล้วแม่และพ่อจะกลับมา คงไม่ช้าหรอก" ที่ไหนได้แม่กลับมาโดยไม่มีพ่อมาให้ลูกเลย เมื่อถึงโรงพยาบาลพบหมอราตรี ถามหมอว่า หมอทราบได้อย่างไรว่ารถหมอธนัญชย์คว่ำ ถามจริง ๆ เถอะทราบไหมว่าหมอเป็นอย่างไร หมอราตรีก็บอกว่าไม่ทราบแน่ ไม่ต้องห่วงทางนี้เราเตรียมห้องผ่าตัด เครื่องมือ พร้อมเรียกห้องเลือด ห้องเอ๊กซเรย์ห้องชันสูตร พร้อมทุกอย่าง คุณวัฒทำใจดี ๆ แม่ใจหวิว ๆ เพียงแต่คำว่า

"ทำใจดี ๆ คุณวัฒ" เท่านั้น จิตใจก็บอกไม่ถูกเสียแล้ว มองไปทางไหนก็พบน้อง ๆ ทั้งพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล ชาย–หญิง พากันหลบตาแม่เป็นแถว ๆ ขณะนั้นบอกไม่ถูกว่ามีความรู้สึกอย่างไร หวาดหวั่น วิตก แต่อีกส่วนหนึ่งก็บอกตัวเองว่าไม่จริง อย่าเชื่อเหลวไหลน่า ไม่ทราบใครบอกว่า คุณมีชัย อยู่ที่ ไอ.ซี.ยู. แม่รีบวิ่งไป ไอ.ซี.ยู. มองดูคุณมีชัยก็ไม่มีบาดแผล และดูไม่สู้เจ็บนัก จึงถามคุณมีชัยว่า "พี่ หมอเป็นอย่างไร" ตอบว่า "ไม่ทราบ" "รถเป็นอย่างไรจึงคว่ำพี่หมอขับเองหรือ" ตอบว่า "พี่หมอไม่ได้ขับ หมอศรัณย์ขับ" พอได้ฟังว่าไม่ใช่พ่อขับเองเท่านั้น แม่เกือบยืนไม่อยู่ ไม่ทราบว่าวิ่งออกมาถึง "โอ.พี.ดี. ได้อย่างไร ร้องสั่งคุณยุทธ ณ บางช้างว่า ช่วยพี่ด้วยคุณยุทธ ไปตามแท๊กซี่ให้พี่ด่วน พี่จะตามไปดูที่มหาชัย ใจหนึ่งก็คิดว่าอย่างไรเสียพ่อคงไม่ได้บาดเจ็บคงจะอยู่ดูเพื่อน ๆ ที่ไปด้วยกัน และคงจะจัดการเรื่องรถอยู่จึงยังไม่ได้มา นี่พอแม่ไปถึง พ่อคงรีบเข้ามากอดแม่แล้วคงจะพูดว่า "เป็นไง แม่, ตกใจไหมพ่อไม่เป็นไรน่า" แล้วก็คงจะจูบรับขวัญแม่ อนิจจาแม่ไม่คิดว่า แม่จะขาดอ้อมกอดของพ่อไปจนตลอดชีวิตของแม่ แล้วแม่และลูก ๆ จะอยู่กันได้อย่างไร เมื่อขาดพ่อแล้ว พอนั่งรถไปได้หน่อยเดียว ก็พบรถโรงพยาบาลสวนมา นายชูโบกมือให้ย้อนกลับตามรถโรงพยาบาล แม่แปลกใจมากที่มองไปที่รถไม่มีใครนั่งแบบประคองคนเจ็บเลย พอสบตาแม่ นายช้อย และนายเงิน หลบตากันหมดแม่ตะโกนถามชูว่า "ชู พี่หมอล่ะ" นายชูชี้ลงที่รถโรงพยาบาล ขณะนั้นความรู้สึกของแม่ว่างเปล่า บรรยายไม่ถูกเลยจนกระทั่งรถจอด แม่วิ่งจะไปที่รถโรงพยาบาล เด็ก ๆ แผนกผ่าตัดได้พากันจับตัวแม่ไว้ แม่ยังงงแปลกใจว่าเขาจับแม่ทำไม แม่ไม่ยอม เป็นตายอย่างไรไม่ยอม ต้องได้เห็นพ่อเสียก่อนอนิจจา พอมองไปในรถโรงพยาบาล พ่อนอนตะแคงคู้ตัวอยู่บนพื้นรถ กางเกงถลกขึ้นไปเหนือเข่า มองเห็นน่องขาวของพ่อ แม่จับดู ยิ่งนึกโกรธที่เด็ก ๆ

เอาพ่อนอนกับพื้นรถมา แต่ใจหนึ่งก็นึกว่า พ่อคงมีความจำเป็นต้องนอนราบ ๆ มา แม่จับดูขา และเท้าพ่อ เย็นเฉียบ เรียกพ่อ พ่อ ก็ไม่ได้รับการขานตอบ แล้วแม่ก็ไม่รู้ตัวอีกเลย จนได้กลิ่นฉุนของแอมโมเนีย จึงถามพวกที่รุมล้อมว่า "พี่หมออยู่ที่ไหน" มีคนบอกว่ากำลังแต่งบาดแผล แม่รีบพรวดพลาดลุกขึ้น ไม่ได้ ใครจะทำไม่ได้ แม่จะทำของแม่เอง แม่รีบวิ่งเข้าไปดู เห็นพ่อนอนอยู่บนเตียง ตาหลับพริ้ม น้อง ๆ ห้องผ่าตัดช่วยกันเช็ดตัว ทำแผล เช็ดที่ศีรษะ แม่รีบบอกว่าทำเบา ๆ น้อง เดี๋ยวหมอจะเจ็บ ช่วยกันทำให้สะอาดนะ มาพี่จะเย็บเอง แล้วแม่ก็เย็บแผลให้พ่อ พ่อก็นอนนิ่ง ๆ ไม่ร้องเลย ซึ่งธรรมดาแล้วเวลาพ่อเจ็บอะไรนิดหน่อย พ่อมักจะออเซาะแม่ เจ็บนิดเดียว ก็ต้องร้องครางให้แม่พยาบาลให้ แต่ครั้งนี้พ่อนอนเงียบจนผิดปรกติ แม่ก็วางเครื่องเย็บเขย่าตัวพ่อ ร้องเรียกพ่อ จูบพ่อที่อก ที่หน้าผาก "พ่อจ๋า, พ่อ เจ็บไหมลืมตาเถอะ แล้วบอกแม่ว่าเจ็บตรงไหน แม่จะได้ช่วยพ่อให้หายเจ็บ แม่เฝ้าแต่เรียก เขย่า กอด และจูบร่างพ่อ จนแล้วจนเล่า พ่อก็นอนเฉย ได้ยินเสียงผ่านโสตมาว่า "พี่ปล่อยหมอเถอะ ให้หมอไปสบาย ๆ อย่าได้ห่วงกังกลเลย" แม่สะดุ้งอะไรกันไปสบาย ๆ หมายความว่ากระไร ตาย งั้นรึ ไม่จริงไม่จริง พ่อต้องไม่เป็นอะไรนะ พ่อจะจากแม่ไปในสภาพเช่นนี้ไม่ได้ แม่ยังไม่ได้ช่วยอะไรพ่อเลย ทำไมหนอ แม่และลูก ๆ จึงโชคร้ายเช่นนี้ ไม่ทราบว่าออกมาอยู่นอกห้องได้อย่างไร มาพบป้อมยืนอยู่หน้าห้อง โธ่ลูกเอ๋ยลูก ลูกรู้หรือยังว่าพ่อทิ้งเรา แม่ – ลูก ไปเสียแล้ว แม่ไม่คิดเลยว่า แม่จะต้องประสพกับชะตากรรมเช่นนี้ เพราะแม่เองก็เฝ้าทำแต่กรรมดีเสมอมา ชะตากรรมเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ตั้งแต่นี้ไปแม่คงมีแต่ความทุกข์ ความอาลัย ในการจากไปของพ่อไม่มีที่สิ้นสุด ตราบเท่าที่จิตสำนึกของแม่ยังไม่สามารถสลัดอดีตชีวิตคู่กับพ่อได้ สงสารลูก ๆ ที่ขาดพ่อ เมื่อ

คิดถึงลูกขึ้นมา ทำให้แม่ต้องพยายามทำใจให้เข้มแข็งขึ้นมาบ้าง เพราะลูกทั้งสี่เป็นดวงใจ – ดวงตาของพ่อ และแม่ แม่จะพยายามเลี้ยง – ให้การศึกษาดีที่สุดที่จะดีได้ ขอให้พ่ออย่าเป็นห่วง ตลอดชีวิตของพ่อ พ่อเป็นสามีที่รักภรรยามาก เป็นบิดาที่รักบุตร – ธิดามาก และพ่อก็เป็นบุตรที่รัก และกตัญญูต่อบิดามากเช่นกัน อะไรที่เป็นความสุขของแม่ – ลูก พ่อไม่เคยลังเลที่จะทำให้เลย ทั้งยังมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบิดา และน้อง ๆ ของแม่ด้วย ตลอดชีวิตสมรส ที่เราได้อยู่ร่วมกันมา ๑๔ ปีเศษ พ่อได้ให้ทั้งความรัก – ความเสียสละตลอดมา พ่อเป็นคนรักงาน รักเพื่อน รักลูกน้อง ให้ความสนิทสนมเป็นกันเอง ให้ความเมตตา – ปราณี – ขจัดทุกข์แก่ผู้ร่วมงานถ้วนหน้า ไม่ว่าบุคคลใดที่เข้ามาขอความช่วยเหลือ พ่อช่วยได้จะช่วยทันที โดยมิได้คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยของตนเลย เมื่อพ่อมาจากไปอย่างไม่มีวันกลับเช่นนี้ ด้วยผลแห่งคุณงามความดีของพ่อที่ได้บำเพ็ญไว้ รวมทั้งกุศลผลบุญที่แม่ได้สร้างมา และจะสร้างต่อไป จงเป็นประทีปให้ดวงวิญญาณของพ่อซึ่งเป็นสามีสุดที่รักของแม่ เป็นบิดาสุดที่บูชาของลูก ๆ ได้สถิตย์อยู่ด้วยความสงบสุข–เกษมสำราญในสัมปรายภพเทอญ

พ่อจ๋า

ในความ เว้งว้าง อันห่างไกล
พ่ออยู่ หนใด........ แลไม่เห็น
แม่รู้แต่........ ความเศร้า อันเยียบเย็น
จ้องขู่เข็ญ คุกคามคน ในครอบครัว

พ่อคือ ร่มโพธิ์ คุ้มครองบ้าน
สิ้นวายปราณ เราสิ้นใจ กันไปทั่ว
สิ้นชีวิต สิ้นหวัง ทั้งมืดมัว
เหลือเพียงตัว วิญญาณใจ นั้นไม่มี

เราเคยมี ความสุข พ่อ แม่ ลูก
เคยพันผูก หยอกเย้า กันเช้าชี้
ร่วมทุกข์สุข สารพัน บรรดามี
พ่อคุยนี่ ลูกคุยนั่น กันเบิกบาน

กับความหวัง และตั้งใจ ในฐานะ
พ่อมุ่งจะ สร้างปึกแผ่น เป็นแก่นสาร
เพื่อแม่ลูก ที่รัก จักสำราญ
มิทันการ เป็นจริง พ่อทิ้งไป

มือสองข้าง ของแม่ เคยอุทิศ
ช่วยชีวิต มนุษย์ นับร้อยได้
แต่กับพ่อ ที่รัก สุดดวงใจ
แม่กลับไร้ โอกาศ .... แม้สั่งความ

ถึงคุณพ่อ

๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ ขณะที่ลูกเพิ่งตื่นนอน และคุณแม่ได้เข้ามาและบอกว่าแม่จะไปดูพ่อ ให้ลูกทุกคนอยู่บ้าน อย่าออกไปข้างนอก ลูกแปลกใจและสงสัยมากเพราะธรรมดาถ้าคุณพ่อไปไหน คุณพ่อจะต้องกลับบ้านตรงเวลาเสมอ ลูกพาน้อง ๆ ไปอาบน้ำ พออาบน้ำเสร็จก็มีพยาบาลคนหนึ่งมาบอกว่าคุณพ่อรถคว่ำ อาการสาหัส ลูกตกใจมาก แล้วก็ถามพยาบาลคนนั้นว่าคุณพ่ออยู่ที่ไหน เขาตอบว่า คุณพ่ออยู่โรงพยาบาล และต้องการเสื้อชุดทำงานของคุณพ่อ ลูกแปลกใจมากที่คุณพ่อเพียงแต่อาการสาหัส แต่ทำไมต้องเอาชุดทำงานไปด้วย ทั้งเป็นวันเสาร์ ซึ่งคุณพ่อไม่เคยใช้ชุดทำงานเลย ลูกก็ถามเขาเขาก็ไม่ตอบ ลูกเลยแต่งตัว และช่วยเขาหาชุดทำงานของคุณพ่อ พอได้เสื้อชุดทำงาน แล้วเขาก็พาลูกขึ้นรถไปโรงพยาบาล ในระหว่างทางลูกถามเขาว่าคุณพ่อเสียชีวิตแล้วใช่ไหม เขาก็ไม่ตอบ พอถึงโรงพยาบาลลูกพบอาหมอธาตรีอาหมอธาตรีพูดให้กำลังใจว่า ทำใจดี ๆ ไว้ พออาหมอธาตรีพูดเท่านั้น ลูกก็ร้องไห้ทันที อาหมอพาลูกไปนั่งอยู่หน้าห้องทำแผล สักประเดี๋ยวคุณแม่ออกมาแล้วร้องไห้ใหญ่กอดลูก ลูกเข้าไปในห้องทำแผล ลูกตรงไปที่เตียงของคุณพ่อและคิดว่าอีก ๑ ชม. หรือ ๒ ชม. คุณพ่อคงจะตื่นมาพูดกับลูกว่า "พ่อไม่เป็นไรหรอก" แต่ที่ไหนได้คุณพ่อไปอย่างไม่มีวันกลับมาอีกเลย ลูกเคยอ่านหนังสือพิมพ์ และพบข่าวอุบัติเหตุบนท้องถนน และคนเสียชีวิตบ่อย ๆ ไม่นึกเลยว่าตัวเองจะได้ประสบกับข่าวนี้ ลูกไม่นึกเลยว่าลูกจะเป็นลูกกำพร้าพ่อ ตอนคุณพ่ออยู่ลูกรู้สึกอบอุ่นใจ แต่พอคุณพ่อจากไปลูกรู้สึกว่าร่มโพธิ์ร่มไทรของบ้านขาดไป ถ้าลูกตายแต่ได้ชีวิตคุณพ่อกลับมาลูกก็ยอม

(๗๖)

ลูกคิด และหวังอยู่เสมอว่า ถ้าชาติหน้ามีจริงก็ขอให้ คุณพ่อกลับมาเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของคุณแม่ และลูก ๆ อยู่กันนาน ๆ เพื่อคุณพ่อจะได้เห็นลูกสำเร็จมาช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานทดแทนบุญคุณของพ่อ – แม่ ขอให้คุณพ่อจงอยู่บนสวรรค์ ช่วยเป็นกำลังใจให้ลูกเรียนสำเร็จออกมาช่วยคุณแม่ทำงาน

จาก

ลูกป้อม

ระลึกถึงแมว

ผมได้รับข่าวมรณกรรมของแมวอย่างกระทันหัน ขณะที่รับราชการอยู่ที่สัตหีบ ความรู้สึกในขณะนั้นยากที่จะบอกถูก ตกใจ และเสียใจจนคิดอะไรไม่ออก มีความรู้สึกคล้ายกับว่าญาติสนิทที่คุ้นเคยเกินกว่าความเป็นเพื่อนได้จากไปอย่างไม่มีวันกลับ จากไปก่อนเวลาอันควร มิตรภาพอันยืดยาวกว่ายี่สิบปีระหว่างเรานั้นสมควรจะได้บันทึกไว้อย่างย่อ ๆ คือ

ผมเริ่มรู้จักกับแมวเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๔ เมื่อเราเข้าเป็นนิสิตเตรียมแพทย์ศาสตร์ในคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย เนื่องจากอักษรนำหน้าชื่อของเราอยู่ใกล้เคียงกัน เราจึงได้ปฏิบัติงานในห้องทดลอง ฟังคำบรรยายพร้อม ๆ กัน และด้วยนิสัยคล้าย ๆ กันอีกประการหนึ่ง เราจึงได้ร่วมกินร่วมเที่ยวกันอย่างสนิทสนม ทั้งในและนอกเวลาเรียน รวมทั้งการไปหลับนอนกันตามบ้านของเราเพื่อดูหนังสือในตอนใกล้สอบไล่ด้วย

มิตรภาพของเราดำเนินไปด้วยดี จนกระทั่งข้ามฟากมาเรียนที่ศิริราชด้วยกัน เมื่ออยู่ชั้นปีที่สอง แมวจึงตัดสินใจหันเข็มวิถีชีวิตเพื่อเตรียมตัวไปเป็นแพทย์ในด้านการป้องกันโรค คือแมวสมัครเข้ารับทุนของกรมอนามัย (ในสมัยนั้น) เนื่องจากแมวเป็นคนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด เรียนหนังสือเก่ง และสังคมเก่ง พวกเพื่อน ๆ จึงพากันประหลาดใจมาก เพราะในยุคนั้นนักเรียนแพทย์ที่เรียนเก่งมักจะนิยมสมัครเป็นแพทย์ประจำบ้านในแผนกใดแผนกหนึ่ง ทางด้านคลีนิคเมื่อจบการศึกษาแล้ว เพราะเหตุที่ว่ามีโอกาสที่จะมีชื่อเสียงโด่งดังในการรักษาคนไข้เก่งและมีรายได้งาม ๆ เป็นผลพลอยได้ด้วย งานทางด้านเวชกรรมป้องกันถือว่าเป็นอันดับรองลงไป ผมเองก็เคยมีความคิดโง่ ๆ แบบนี้มาแล้ว ได้เคยห้ามปรามแมวซึ่งบางครั้งก็มีการโต้เถียงกันอย่างรุนแรงตามประสาเด็กหนุ่มผู้ยังอ่อนต่อโลก แต่ก็ไม่เป็นผลให้แมวเปลี่ยนความคิด

เมื่อจบการศึกษาแล้ว เราก็ต่างแยกออกไปทำงานตามที่ได้ตั้งใจไว้ แมวไปอยู่กรมอนามัยตามความตั้งใจเดิม ผมเองสมัครเข้าเป็นแพทย์ทหารเรือ ในระยะนี้การพบปะติดต่อกันจึงห่างไปบ้าง แต่ก็ยังส่งข่าวคราวถึงกันเสมอ ชีวิตการรับราชการของแมวกับผมมักจะทำให้เราพลาดโอกาสพบกันในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เป็นต้นว่าเมื่อแมวแต่งงานขณะออกไปรับราชการที่มหาสารคาม ผมต้องออกไปปฏิบัติราชการในทะเลเสีย จึงไม่ได้มาร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อน บางครั้งพวกเพื่อน ๆ กลุ่มเรานัดพบปะเฮฮากันในกรุงเทพ ฯ แมวก็มาไม่ได้เนื่องจากงานในหน้าที่มัดตัวไว้ที่ต่างจังหวัด หลังจากตระเวณไปรับราชการตามหัวเมืองต่าง ๆ หลายแห่งแล้วผมและแมวจึงได้พบปะกันบ่อย ๆ อีกครั้งเมื่อแมวเข้ามาเรียนสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตย์ในกรุงเทพ ฯ ในระยะหลังนี้แม้ว่าพวกเราจะมีครอบครัวกันไปแล้ว แต่ความสนุกสนานในการพบปะก็มิได้ลดลง

ตำแหน่งครั้งสุดท้ายของแมวคืออนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม แมวได้เคยมาชวนผมและเพื่อน ๆ ให้ไปเที่ยว ยิ่งเมื่อถนนสายธนบุรี–ปากท่อสร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ยิ่งทำให้ความตั้งใจที่จะไปเยี่ยมแมวเป็นจริงเป็นจังขึ้น แต่จนแล้วจนรอดผมและเพื่อน ๆ ก็ไม่ได้ไปเยี่ยมแมว ไปอีกครั้งหนึ่งก็เมื่อแมวได้จากพวกเราไปแล้ว

แมวเป็นผู้มีนิสัยร่าเริง ตามใจเพื่อนและซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ผู้ใดได้พบได้ร่วมงานด้วยแล้วยากที่จะลืมได้ เมื่อแมวต้องจากเพื่อน ๆ ไปก่อนเวลาอันสมควรเช่นนี้ จึงก่อให้เกิดความอาลัยไปทั่วกัน แมวได้จากไปแล้วเพียงสรีร่างกาย ส่วนคุณงามความดีที่ได้สะสมไว้ในโลกนี้ยังคงอยู่ และยังคงฝังอยู่ใน

ความทรงจำของบรรดาญาติมิตร ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้รู้จักคุ้นเคยต่อไป ดวงวิญญาณของแมวจะสถิตอยู่ ณ แห่งหนใดก็ตาม ขอได้โปรดรับทราบถึงความเศร้าสลดและอาลัยของผู้ที่ยังอยู่เบื้องหลังโดยเฉพาะตัวผม ขอให้ดวงวิญญาณอันอันบริสุทธิ์ของแมวจงมีแต่ความสงบสุขในสัมปรายภพเทอญ.

นาวาโท ทัศนัย รัตนะผล

กรมแพทย์ทหารเรือ

อาลัยคุณหมอ "พ่อพระ"

๑๑ ปีกว่าที่คุณหมอธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้มารับตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงคราม นับว่าท่านได้ดำรงตำแหน่งนี้นานกว่านายแพทย์อนามัยจังหวัดท่านอื่น แต่ถึงกระนั้นก็ยังนับว่าท่านได้จากผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาของท่านไปเร็วที่สุดโดยที่ไม่คาดฝัน ไม่มีวันที่จะได้พบกันอีก ผู้ใต้บังคับบัญชาของท่านคิดอยู่เสมอแต่เพียงว่า วันหนึ่งท่านต้องจากพวกเราไปตามวิถีทางของราชการวาระนั้นคือวันที่ท่านจะมีตำแหน่ง มีเกียรติยศสูงขึ้น

"คุณได้พ่อพระไว้องค์หนึ่ง" คำพูดประโยคนี้เป็นคำพูดของเจ้าหน้าที่อนามัยจังหวัดฉะเชิงเทรา พูดเมื่อวันมาส่งท่านมาดำรงตำแหน่งนายแพทย์อนามัยจังหวัดสมุทรสงครามเมื่อ ๑๑ ปีก่อนโน้น คำพูดดังกล่าวยังแว่วอยู่เสมอ เพราะเป็นความจริงที่ประจักษ์อยู่เสมอตลอดที่ท่านอยู่กับพวกเรา ท่านมีความเมตตากรุณา มีความเที่ยงธรรม เป็นกันเองต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ใครปฏิบัติราชการดีท่านก็สนับสนุนส่งเสริม ใครปฏิบัติราชการขาดตกบกพร่องท่านก็แนะนำตักเตือนให้แก้ไขปรับปรุงตัวเสียใหม่

ไม่มีลางร้ายใด ๆ ว่าจะเกิดขึ้น ขณะนั้นอหิวาตกโรคมีแนวโน้มว่าจะต้องเกิดระบาดขึ้นในจังหวัดสมุทรสงคราม ท่านได้กำหนดแผนการควบคุมและป้องกันอหิวาตกโรคขึ้นเพื่อรับสถานะการณ์ เจ้าหน้าที่อนามัยทุก ๆ คนถูกกำหนดหน้าที่ให้รับผิดชอบ เราจะต้องร่วมมือกันปฏิบัติหน้าที่ราชการเป็นพิเศษ ในขณะเดียวกัน งานด้านสาธารณกุศลท่านได้รับมอบหน้าที่ประธานจัดทำหนังสือวันสถาปนาสโมสรไลออนส์สมุทรสงคราม ซึ่งจะจัดงานขึ้นในเวลาอีกไม่กี่วันข้างหน้า บ่ายวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๑๖ ท่านยังสั่งงานต่าง ๆ และมอบหมายภาระกิจที่จะช่วยกันทำกับเจ้าหน้าที่อนามัยประจำที่ทำการอนามัยจังหวัดโดยทั่วกัน

เช้าตรู่วันรุ่งขึ้นข่าวร้ายกระจายไปทั่วตามลำดับใกล้ไกล ผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคนตลึง ใจหาย มึนงง ทุกคนเศร้าสลด อนิจจาท่านจากไปโดยไม่มีใครคาดฝัน มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ – ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ถูกละแต่มันเร็วเกินไปสำหรับชีวิตของ นายแพทย์ ธนัญชย์ ทัพภวิมล ที่ยังมีเวลาปฏิบัติหน้าที่ราชการและทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติได้อีกมากนัก

สุดท้ายนี้ ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญ ตลอดจนคุณงามความดีของท่านที่ได้กระทำไว้ขณะมีชีวิตอยู่ ขอให้อำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงได้โปรดเป็นดวงประทีปนำวิญญาณของท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

จากผู้ใต้บังคับบัญชา

๕ สิงหาคม ๒๔๑๖

ขอขอบคุณ

นับแต่วาระที่ นายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๑๖ ได้มีท่านผู้มีเกียรติ ญาติ และมิตร เป็นจำนวนมากได้ส่งโทรเลขมาแสดงความเสียใจ ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดศพ และมาเคารพศพ พร้อมทั้งให้ความกรุณาช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งดิฉันยังงงงวยทำอะไรไม่ถูกนั้น ท่านผู้ว่าราชการจังหวัด คุณชาญ กาญจนาคพันธ์ และคุณพี่ดวงแขผู้อำนวยการโรงพยาบาล นายแพทย์ชัยสิทธิ์ ธารากุล และคุณรัศมี ได้กรุณาเป็นธุระจัดการเรื่องต่าง ๆ ตลอดจนให้สติและปลอบใจ ดิฉันรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความเมตตาแก่ดิฉันและลูก ๆ ในคราวที่ประสบเคราะห์กรรม

ขอกุศลที่ท่านได้ร่วมบำเพ็ญในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้วิญญาณของนายแพทย์ธนัญชย์ ทัพภวิมล จงประสบความสุข ความสงบตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ และขออำนาจแห่งบุญกุศลนั้นจงกลับมาสนองทุกท่าน.

วัฒนา ทัพภวิมล

พยาธิ

โดย พระธรรมวโรดม วัดปทุมคงคา

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนไว้ข้อหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นใจความตามภาษาไทยว่า หญิงก็ดี ชายก็ดี คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ดังนี้

ความเจ็บไข้ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "โรค" นั้น มีอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. โรคบางอย่าง รักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย เช่น เดินนาน ๆ ก็ปวดเมื่อย แม้ไม่รักษา เพียงแต่ว่าหยุดเดินสักพักหนึ่ง ก็หายปวดหายเมื่อย ๒. โรคบางอย่าง รักษาก็ตาย ไม่รักษาก็ตาย เช่น โรคที่เป็นมากแล้ว จนหมอไม่สามารถจะรักษาให้หายได้ ๓. โรคบางอย่าง รักษาจึงหาย ไม่รักษาไม่หาย เช่น โรคธรรมดาโดยทั่ว ๆ ไป จะเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม รักษาดีกว่าไม่รักษา โรคอย่างที่ ๑ แม้ไม่รักษาก็หาย แต่ถ้ารักษาก็หายเร็วเข้า โรคอย่างที่ ๒ แม้รักษาก็ตาย แต่ถ้ารักษาก็ไม่ทรมาน เช่น บรรเทาความเจ็บปวดลง แม้จะต้องตายก็จะได้ตายโดยอาการปรกติ จะได้มีสติ ไม่หลงตายเพราะความเจ็บปวด

ความเจ็บไข้เป็นสภาวทุกข์ คือทุกข์ประจำตัว ทุกข์ประจำร่างกาย มีมาพร้อมกับความเกิด เมื่อเกิดมาก็มีความเจ็บไข้ติดมาด้วย ความเจ็บไข้ต้องมีด้วยกันทุกคน ทั้งหญิง ทั้งชาย ทั้งคฤหัสถ์ ทั้งบรรพชิต ทั้งปุถุชน ทั้งพระอริยเจ้า แม้พระพุทธเจ้าก็ทรงเคยประชวร พระมหากัสสปะ พระมหา-

โมคคัลลานะ พระคิริมานนท์ ก็เคยอาพาธ จึงควรเห็นว่าความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้

แต่ความเจ็บไข้เมื่อเกิดแก่ปุถุชน ย่อมครอบงำทั้งกาย และใจ ส่วนที่เกิดขึ้นแก่พระอริยเจ้า ย่อมครอบงำได้เพียงกายเท่านั้น ส่วนใจครอบงำไม่ได้ เพราะพระอริยเจ้าไม่มีการยึดถือร่างกายว่า เป็นเรา เป็นเขา ถือเสียว่าเป็นเรื่องของร่างกายที่ต้องเจ็บไข้เช่นนั้น ส่วนใจของท่านก็พิจารณาถึงธรรมเป็นอารมณ์ ได้ความเอิบอิ่ม ทั้ง ๆ ที่มีความเจ็บไข้ครอบงำร่างกาย สมกับดำรัสของพระพุทธเจ้าว่า ผู้เอิบอิ่มในธรรมมีใจผ่องใส ย่อมอยู่เป็นสุข" ทั้งนี้ เพราะพระอริยเจ้าท่านแยกกายใจออกจากกันได้ แม้ปุถุชนก็อาจแยกกายใจออกจากกันได้เป็นคราว ๆ เช่น ในคราวเพลิดเพลินในการเล่นการดู จนลืมกินลืมนอน ลืมร้อนลืมเย็นก็มี

ในเวลาเจ็บไข้ ถ้าสามารถแยกกายออกจากกันได้ ก็จะรู้สึกเจ็บปวดน้อยลง เช่น ในเวลานอนหลับเสียจะไม่รู้สึกเจ็บปวดเลย เพราะใจไม่ได้นึกถึงเรื่องเจ็บปวด ใจสงบ พอตื่นรู้สึกตัวขึ้นมาก็เริ่มรู้สึกเจ็บปวดใหม่ เพราะใจไปนึกถึงว่าเราเจ็บ ก็รู้สึกเจ็บ เราปวด ก็รู้สึกปวด เมื่อใจรับรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ก็ต้องรู้สึกเจ็บปวด ถ้าใจไม่รับรู้เสียได้ ก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวด

พระเจ้าพิมพิสาร ถูกพระเจ้าอชาตศัตรูจับขังให้อดอาหาร ถูกแล่ฝ่าพระบาทอย่างสาหัส พระองค์พิจารณาถึงธรรมที่ได้รู้ได้บรรลุ ก็ทรงมีความสุขได้ในท่ามกลางความทุกข์ที่ครอบงำร่างกายอยู่อย่างสาหัสขณะนั้น

เรื่องการทำใจให้นึกถึงธรรมนี้ เมื่อยังดี ๆ อยู่ ยังไม่เจ็บไข้ มีงานอื่นที่ต้องทำ ไม่มีโอกาสที่จะได้ทำใจ แต่ว่ามีอยู่ในระหว่างเจ็บไข้ จะทำอะไรก็ไม่ได้ ได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ บางทีได้แต่นอนอย่างเดียว นั่งไม่ได้ จึงเป็นการสมควรแท้ที่จะทำใจให้นึกถึงธรรม เพื่อช่วยตัวเองให้มีความสุขในเวลาเจ็บไข้เท่าที่จะช่วยได้ ดีกว่านั่งนอนอยู่เฉย ๆ

การทำใจให้นึกถึงธรรมในเวลาป่วย ควรนึกถึงลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมทุกคราวที่หายใจเข้าออก ที่เรียกว่า "อานาปานสติ" หรือจะเชิญพระพุทธคุณที่มี ๒ คำ คือ "พุทโธ" มาภาวนากำกับด้วยยิ่งดี คือ เวลาหายใจเข้าให้ว่า "พุท" เวลาหายใจออกให้ว่า "โธ" ทุกคราวไป ทำเช่นนี้ ถ้าลมละเอียดและใจไม่กังวลในเรื่องเจ็บไข้ มากำหนดอยู่ในเรื่องลม ความเจ็บปวดก็จะสงบไป เพราะว่าลมหยาบทุกขเวทนาก็ต้องหยาบ ลมละเอียดทุกขเวนาทก็สงบลง

ธรรมที่ควรใส่ใจในเวลาเจ็บไข้ ก็คือ ขันติกับสติ ขันตินั้น คืออดทนต่อความโลภ ไม่บริโภคของแสลง หรือไม่ต้องการทำในเรื่องที่แสลงแก่โรค ไม่ห่วงใยในทรัพย์สมบัติเกินไป เพราะว่าแต่ตัวของเราเอง ก็ยังจะเอาไว้ไม่ได้ ไฉนจะไปห่วงใยทรัพย์สมบัติเล่า ถ้าหายก็ได้ปกครองต่อไป อดทนต่อโทสะ คือไม่โกรธคนนั้นคนนี้ เพราะโกรธเขาก็เพิ่มทุกข์ให้แก่เราอีก และโรคก็จะกำเริบขึ้นตามความโกรธ อดทนต่อทุกขเวทนาเป็นธรรมดา ไม่มากก็น้อย จะไม่ให้มีทุกข์เวทนาเลยได้อย่างไร สติ คือต้องระลึกถึงธรรม เช่น อานาปานสติเสมอ หรือจะระลึกถึงคติธรรมดาว่า "เกิดมาแล้วต้องแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งนั้น แม้พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ก็ยังเจ็บไข้ ไฉนเราจะไม่เจ็บเล่า"

เรื่องการรักษาพยาบาลโรคทางกาย เป็นหน้าที่ของคนดีจะช่วยทำให้ได้ แต่การรักษาใจเป็นหน้าที่ของคนเจ็บจะต้องรักษาเอง คนอื่นช่วยทำให้ไม่ได้ ได้แต่แสดงวิธีทางดำเนินให้รู้เท่านั้น แม้พระพุทธเจ้าก็ช่วยทำให้ไม่ได้ จึงได้ตรัสว่า "พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอกทางดำเนินให้"

คนรักษาพยาบาลสำคัญมาก เพราะใกล้ชิดคลุกคลีกับคนไข้อยู่เสมอ น่าขอบใจสงสารคนรักษาพยาบาล ต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยากเพราะคนไข้มาก ด้วยมีความหวังดีต้องการให้คนไข้หาย ถ้าเขาทำไม่ถูกใจบ้าง คนไข้ก็ต้องอภัยแก่เขา ถ้าเราเจ็บไข้ในที่ที่ไม่มีคนรักษาพยาบาล จะรู้สึกสงสารสังเวชตัวเองไม่ใช่น้อย จึงควรขอบใจเขา เห็นใจเขา ขอโทษเขา พูดกับเขาดี ๆ เขาจะได้มีใจสงสาร ถ้าหายก็จะได้ทดแทนบุญคุณเขา ถ้าตายก็จะได้ไม่เป็นเวรเป็นกรรมกันต่อไป

คนเจ็บไข้ก็ลำบากมากอยู่แล้ว เพราะเป็นทุกข์กายมีโรคภัยเบียดเบียน ยังจะไปเพิ่มความทุกข์ใจ อยากจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ยิ่งเพิ่มเป็นสองทุกข์ขึ้น เรื่องเจ็บไข้แล้วไม่ว่าใครที่ไหนหมด ต้องเสวยทุกขเวทนามากบ้าง น้อยบ้าง จะผ่าผืนให้เป็นไปตามใจไม่ได้ ถ้าผ่าผืนได้ใครเลยจะยอมเป็นทุกข์ แม้จะให้คนอื่นเจ็บแทนกันก็ไม่ได้ ถึงในตัวของเราเอง ก็ยังให้เจ็บแทนกันไม่ได้ หรือจะขอย้ายความเจ็บก็ไม่ได้ เจ็บที่มือจะขอย้ายไปเจ็บที่เท้า เจ็บข้างหน้าจะขอย้ายไปเจ็บข้างหลัง เจ็บที่หนึ่งจะขอย้ายไปอีกที่หนึ่ง ไม่ได้ทั้งนั้น ไม่มีใครมีอำนาจจะทำได้ ทุกคนต้องตกอยู่ใต้อำนาจความเจ็บไข้ทั้งสิ้น ความเจ็บไข้บังคับให้เรานอนก็ต้องนอน บังคับให้เรากินไม่ได้ก็ต้องกินไม่ได้ เราจะบ่นอย่างไรก็ไม่เป็นไปตามบ่น จะขอลดลงก็ไม่ได้ จะยุให้เพิ่มขึ้นให้มาก ๆ จะได้ตายไว ๆ ให้พ้นความเจ็บปวดไปก็ไม่ได้ สุดแต่อำนาจความเจ็บไข้จะบังคับให้เป็นไป

ข้อสำคัญต้องคอยควบคุมใจให้ระลึกถึงธรรมให้ได้มากที่สุดเป็นดี เวลาดี ๆ เราอาจผลัดเพี้ยนได้ว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้จึงค่อยทำใจ เวลาเจ็บจะผลัดเพี้ยนไม่ได้ เพราะใกล้ต่ออันตรายแล้วต้องรีบทำ ถึงแม้จะต้องตายก็ชื่อว่าตายดี มีธรรมคุ้มครองใจ ทำอย่างอื่นผิดพอแก้ตัวได้ แต่ตายไม่ดี คือไม่มีธรรมคุ้มครองใจ แก้ตัวไม่ได้ เกิดเป็นคนตายหนเดียว ตายแล้วก็แล้วไป จะขอกลับมาตายแก้ตัวให้ดีใหม่ไม่ได้

คนเจ็บไข้ทำใจให้ระลึกถึงธรรม เช่น เจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งเจริญพุทธคุณ คือระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า เช่น ภาวนาว่า "พุทฺโธ" บ้าง ระลึกถึงบุญกุศลที่ตนเคยทำบ้าง เช่น ระลึกถึงทานที่ตนเคยให้ ระลึกถึงศีลที่เคยรักษา ระลึกถึงพระธรรมเทศนาที่เคยฟัง ระลึกถึงกฐินผ้าป่าที่เคยทอด ระลึกถึงถาวรวัตถุสถานการกุศลที่เคยก่อสร้าง จะได้สบายใจ

ถ้าแน่ใจว่าจะต้องตาย จะมีชีวิตอยู่ต่อไปไม่ได้ ก็อย่าเสียใจ เพราะจะต้องตายด้วยกันหมดทุกคน เกิดมาเท่าไรก็ต้องตายเท่านั้น ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าไปได้ แม้พระพุทธเจ้ายังต้องนิพพาน นึกเสียว่าถ้าตายเร็วก็ได้เกิดเร็ว ถ้าตายก่อนก็ได้เกิดก่อน ร่างกายเหมือนเรือน เมื่ออาศัยไม่ได้จะอยู่ไปทำไมให้เดือดร้อน ใจเหมือนผู้อาศัย ก็ย้ายไปหาที่อยู่ใหม่ คือร่างกายที่ได้มาใหม่ จะมาทนอยู่ในเรือนที่ชำรุดทรุดโทรม หรือเรือนที่เจ้าของคือความเจ็บไข้และความตายมาเตือนมาไล่ให้อายเขาทำไม เพราะเราก็ได้ทำบุญทำกุศลไว้พอที่จะหาที่อยู่ใหม่ให้ดี ๆ กว่านี้ได้

เจ้าของไข้ที่เคารพมั่นในศาสนา ยังหาโอกาสให้คนไข้ได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมเป็นสภาพเย็นสงบ เมื่อผู้ฟังได้เรื่อง

ที่เย็นสงบ จิตของผู้ฟังจะได้เย็นสงบไปตาม ทั้งพระธรรมก็ชื่อว่าเป็นธรรมโอสถอันประเสริฐ สำหรับรักษาโรคภายใน คือทำใจให้ผ่องใสและเกิดมีปีติมีกำลังใจพอที่จะต่อสู้กับทุกขเวทนา เป็นเครื่องช่วยการรักษาพยาบาลภายนอกได้อีกส่วนหนึ่ง ทำให้คนไข้หายโรคเร็วขึ้น ยิ่งไข้หนักด้วยแล้วก็จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องอาศัยธรรมเข้าช่วย เพื่อให้คนไข้ได้ระลึกถึงธรรมอันจะนำวิญญาณไปสู่สุคติภพโดยแท้

ธรรมที่จะแสดงให้คนไข้ฟังนั้น นอกจากจะให้ท่านผู้รู้อธิบายธรรมให้ฟังที่เรียกว่าเทศแล้ว ยังนิยมการนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้คนไข้ฟังด้วย โดยสวดช้า ๆ เบา ๆ ทุ้ม ๆ ทำนองลมพัดชายเขา บทที่นิยมสวดให้คนฟัง เช่นโพชฌงค์บ้าง คิริมานนทสูตรบ้าง สติปัฏฐานสูตรบ้าง อุณหิสวิชัยบ้าง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณบ้าง หรือบทอื่น ๆ บ้าง

ความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา ที่ยังไม่เจ็บไข้ก็เพราะคอยฝืนธรรมดาไว้ เช่น คอยหาทางป้องกันด้วยการกินยากันไว้เป็นต้น แต่จะฝืนไปได้สักเพียงใด ต่อไปก็จะต้องเจ็บไข้จนได้ ไม่มากก็น้อย การบ่นครวญครางไม่มีประโยชน์ ซ้ำเพิ่มทุกข์แก่ผู้รักษาพยาบาล ควรมีความอดทน ผู้พยาบาลจะได้เห็นใจและสงสารเต็มใจรักษาพยาบาล ไม่รำคาญเสียงครวญคราง

ผู้รักษาพยาบาลมีคุณแก่ผู้ป่วยมาก ควรขอบคุณเขา ไม่ควรโกรธ ไม่ควรดุเขา เขาต้องลำบาก ต้องอดหลับอดนอนก็เพื่อช่วยเหลือคนไข้ ถ้าหายก็จะได้มีโอกาสแทนคุณเขา ถ้าตายก็ไม่มีโอกาสได้แทนคุณเขา จึงควรพูดกับเขาดี ๆ ขอบคุณเขา เขาจะได้มีกำลังใจในการรักษาพยาบาล ถ้าล่วงเกินเขา ก็ควรขอโทษเขาเสีย

ความเจ็บไข้มันก็เกิดดับของมันเรื่อย ๆ เช่น เจ็บปวดเป็นพักๆ แล้วก็หาย แล้วก็ปวดอีก เป็นเรื่องของอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน คนเจ็บไข้ถ้าตรองให้ดีก็จะเห็นว่า ได้พบธรรมด้วยตนเอง คือได้พบความจริงที่เรียกว่า "สัจจธรรม" ด้วยตนเอง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อก่อนนี้เรายังดี แต่เดี๋ยวนี้เรากำลังเจ็บอยู่ เป็นของไม่แน่นอน เมื่อก่อนเรามีความสุข ไม่เจ็บไข้ แต่เดี๋ยวนี้เรากำลังมีทุกข์เพราะความเจ็บไข้ แม้เราไม่อยากจะเจ็บไข้ เป็นเรื่องที่บังคับไม่ได้ คืออนัตตา ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา

ปลงใจเสียว่า เจ็บนานก็ดี จะได้มีเวลาเตรียมตัวตายเต็มที่ เจ็บเร็วก็ดีจะได้ไม่ต้องลำบากคนอื่นมาก คนที่เดือดร้อนมาก ๆ ก็คิดว่าประสบสิ่งที่ไม่ดี ถ้าคิดว่าประสบสิ่งที่ดี ก็ไม่เดือดร้อน

ส่วนผู้มีศรัทธาบริจาคทรัพย์สร้างโรงพยาบาลก็ดี บำรุงโรงพยาบาลก็ดี ย่อมได้บุญทุกวัน เพราะที่โรงพยาบาลมีคนไปรักษาทุกวัน แม้วันอาทิตย์ก็มีคนไข้พยู่ประจำ มีคนไข้ไปรักษาจำนวนเท่าใด ก็ได้บุญเท่าจำนวนคนไข้ที่ไปรักษาเท่านั้น มีคนไข้ไปรักษาทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ก็ได้บุญทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี โรงพยาบาลมีอายุอยู่นานเท่าใด ผู้ทำบุญก็ได้บุญนานเท่าอายุของโรงพยาบาล แม้โรงพงาบาลจะผุพังไปแล้ว ถ้าเครื่องอุปกรณ์ไปก่อสร้าง หรือไปใช้ในโรงพยาบาลอื่นอีก ผู้ทำบุญก็ยังได้บุญอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าเสด็จออกบรรพชาจนได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะได้ทอดพระเนตรเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย รู้สึกสลดพระทัย ใคร่จะหาทางช่วยคนไม่ให้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ซึ่งเป็นทุกข์ประจำชีวิตของทุกคน ต่อมา

ได้ทอดพระเนตรเห็นนักบวช จึงได้เสด็จออกบรรพชา เพราะทรงเห็นว่านักบวชมีโอกาสที่จะค้นคิดหาทางให้พ้นทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้

เมื่อพระองค์ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ได้ทรงช่วยเหลือในเรื่องความเจ็บไข้ของคนอยู่เสมอ เช่น ในคราวเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาด คนเป็นโรคตายมาก พระองค์ก็เสด็จไปโปรด จนโรคระบาดหายหมด ในคราวพระปูติคัตต-ติสสะเถร อาพาธหนักถึงกระดูกแตกถูกทอดทิ้งอยู่องค์เดียว พระองค์กับพระอานนท์ก็เสด็จไปพยาบาล ทรงซักสบงจีวรให้ ทรงสอนธรรมให้ว่า "ไม่นานหนอร่างกายนี้ จักนอนทับถมแผ่นดิน ปราศจากวิญญาณ ถูกทอดทิ้งเหมือนท่อนไม้ที่ไม่มีประโยชน์" พระปูติคัตตะก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ ในคราวภิกษุรูปหนึ่งเป็นโรคท้องเดิน ต้องนอนจมอุจจาระ ปัสสาวะ ถูกทอดทิ้ง พระองค์กับพระอานนท์ก็เสด็จไปเยี่ยมและพยาบาล แล้วประชุมพระสงฆ์ทรงสอนให้ช่วยพยาบาลกันและกันอย่าทอดทิ้งกัน ผู้ใดต้องการปฏิบัติพระองค์ ผู้นั้นพึงปฏิบัติภิกษุไข้เถิด แสดงว่าพระองค์ทรงเมตตากรุณาภิกษุไข้มาก และยังได้ทรงแสดงลักษณะของคนไข้ที่พยาบาลง่ายและยาก ลักษณะของผู้พยาบาลไข้ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมไว้ดังนี้ว่า

คนไข้ที่ประกอบด้วยลักษณะ ๕ อย่าง พยาบาลยาก คือ ไม่รู้จักทำความสบายให้แก่ตนบ้าง ๑ ไม่รู้จักประมาณในความสบาย ๑ ไม่กินยา ๑ ไม่บอกอาการไข้ตามความเป็นจริง ๑ ไม่อดทนต่อทุกขเวทนา ๑ ส่วนคนไข้ที่ประกอบด้วยลักษณะ ๕ อย่าง พยาบาลง่าย คือ รู้จักทำความสบายให้แก่ตนบ้าง ๑ รู้จักประมาณความสบาย ๑ กินยาง่าย ๑ บอกอาการไข้ตามความเป็นจริง ๑ อดทนทุกขเวทนา ๑

ผู้พยาบาลไข้ที่ประกอบด้วยลักษณะ ๕ อย่าง เป็นผู้ไม่เหมาะสมจะพยาบาลไข้ คือ ไม่เข้าใจในการจัดแจงยาให้คนไข้ ๑ ไม่รู้จักว่าสิ่งไรแสลงโรค สิ่งไรไม่แสลงโรค ๑ เห็นแต่ลาภไม่มีเมตตาจิต ๑ รังเกียจสิ่งที่ไม่สะอาดในตัวคนไข้ ๑ ไม่รู้จักปลอบใจคนไข้ ๑ ส่วนพยาบาลไข้ที่ประกอบด้วยลักษณะ ๕ อย่าง เป็นผู้เหมาะสมจะพยาบาลไข้ คือ เข้าใจในการจัดแจงยาให้คนไข้ ๑ รู้จักว่าสิ่งใรไม่แสลงโรคไม่แสลงโรค ๑ มีเมตตาจิตไม่เห็นแก่ลาภ ๑ ไม่รังเกียจสิ่งที่ไม่สะอาดในตัวคนไข้ ๑ รู้จักปลอบใจคนไข้ ๑

พระพากุละได้รับเอตทัคคะ คือ ได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้มีโรคน้อย ทั้งนี้ ก็เพราะว่าพระพากุละได้เคยพยาบาลภิกษุไข้ และได้เคยให้ยาเป็นทานมาแต่กาลก่อน

ฉะนั้น ผู้มีศรัทธาบริจาคทรัพย์สงเคราะห์ผู้ป่วยไข้ จึงเชื่อว่าปฏิบัติตามพระโอวาทของพระบรมศาสดาด้วย

ขอสาธุชนทั้งหลายในเมื่อเจ็บไข้ จงนึกว่าเป็นธรรมดาของชีวิตที่จะต้องเป็นเช่นนี้ และจงระลึกถึงธรรม คือ ขันติ มีความอดทน และสติ ความกำหนดถึงลมหายใจเข้าออก และพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้เสมอ ชื่อว่าได้บำเพ็ญบุญ คือภาวนาในเวลาเจ็บไข้ และพึงเจริญศรัทธาบริจาคทรัพย์สงเคราะห์ผู้ป่วยไข้ อันจะเป็นผลบุญให้เป็นผู้มีโรคน้อยในกาลต่อไป

รวมบทความ

ของ

นายแพทย์ ธนัญชย์ ทัพภวิมล

แม้เป็นเบาหวาน ชีวิตก็ปกติสุขได้

ข้อความที่ปรากฏเป็นหัวเรื่องนี้เป็นคำขวัญ หรือคติพจน์ประจำปี พ.ศ. ๒๕๑๔ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้เพื่อให้ประชาชนทั่วโลกได้ให้ความสนใจในการที่จะดำเนินการป้องกัน และรักษาโดยถูกวิธี ต่อตัวเองหรือเผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้ต่อเพื่อนมนุษย์อื่น ๆ อันจะเป็นทางช่วยให้ชีวิตประสบความสุข และมีชีวิตยืนนานเหมือนกับผู้ที่มิได้เป็นโรคนี้

ความจริงโรคเบาหวาน (**Diabetes Mellitus**) เป็นโรคที่ได้รู้จักกันมานานแล้ว เป็นโรคหนึ่งที่คร่าชีวิตมนุษย์ทั้งเด็กและผู้ใหญ่เสียเป็นจำนวนปีละมาก ๆ แต่ก่อนสมัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังไม่ก้าวหน้าเช่นในปัจจุบันทำให้ผู้เจ็บป่วยไม่ทราบถึงวิธีการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง อีกทั้งการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการตรวจค้นหาผู้ป่วยยังไม่กว้างขวางเท่าที่ควร ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจึงถึงแก่กรรมไป ซึ่งรวมทั้งพวกที่รู้ตัวเองว่าเป็น และพวกที่ไม่รู้ตัวเองว่าเป็น

โรคเบาหวาน เป็นขึ้นได้เนื่องจากมีการเสื่อมของเซลล์ในตับอ่อนทำให้ตับอ่อนไม่สามารถผลิตฮอร์โมน ซึ่งเรียกว่าอินสุลินออกมาให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ อินสุลิน นี้ เป็นตัวสำคัญในการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เกิดเป็นพลังงานของร่างกาย เมื่ออินสุลินขาดหรือมีน้อยลง เนื่องจากการเสื่อมของเซลล์ในตับอ่อนดังกล่าว ระดับน้ำตาลในเลือดก็จะมีสูงขึ้น จนล้นออกมาทางปัสสาวะ ดังนั้น คนเป็นเบาหวานจึงตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะได้ในจำนวนมากน้อยต่างกันตามความรุนแรงของโรค

อาการที่พบได้บ่อย ๆ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ก็พอจะสังเกตุได้ง่าย ๆ คือ ปัสสาวะมีมดตอม กระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อยและมากหิวบ่อยรับประทานได้แต่ผอมลง มีอาการอ่อนเพลียลงอย่างผิดสังเกตุ เหล่านี้เป็นอาการ

เบื้องต้น เมื่อผู้ป่วยเป็นนาน ๆ ขึ้น ก็มีอาการทางระบบประสาท เช่น ชาตามมือและเท้า หมดความรู้สึกทางเพศ เป็นต้น อาการของโรคแทรกซ้อนก็มักจะปรากฏให้เห็นได้เช่น เป็นแผลหรือฝีง่าย และรักษาหายยาก ตาพร่าและมัว แต่อาการต่างๆ เหล่านี้ก็อาจจะไม่ปรากฏเลยก็ได้ในรายที่เริ่มเป็นหรือเป็นอย่างอ่อน ๆ

โรคเบาหวาน เป็นที่รู้จักกันมาอย่างน้อยก็สองพันปีล่วงมาแล้ว มีแพทย์ชาวกรีกเป็นผู้เขียนบรรยายถึงลักษณะโรคไว้ว่า เป็นโรคซึ่งเนื้อหนังมังสาถูกหลอมละลาย และถูกนำออกมาจากร่างกายทางปัสสาวะ การที่บรรยายลักษณะไว้เช่นนี้ก็เพราะ ร่างกายจะหยุดการเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานจากอาการที่รับประทานเข้าไป แต่เพื่อที่จะสร้างพลังงานขึ้นมาทดแทน จึงได้ถือเอาไขมันและกล้ามเนื้อจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมาเผาผลาญ จึงเท่ากับว่าผู้ป่วยเป็นผู้บริโภคเนื้อของตนเอง ร่างกายจะผอมลงอย่างรวดเร็ว การรักษาในสมัยนั้นก็มีเพียงแต่การจำกัดอาหาร เพื่อให้เข้าไปให้สมดุลย์พอดีกับภาวะทางเคมีของร่างกาย ผู้ที่เป็นอย่างรุนแรงจะได้รับการแนะนำให้เลือกเอาสองทาง ว่าจะรับประทานอาหารให้เต็มที่เพื่อที่จะได้ตายในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ หรือว่าจะจำกัดอาหารให้น้อยลงอย่างมาก เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้อีกนานวัน และค่อย ๆ ตายอย่างทรมานในที่สุด

การรักษา ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน เป็นเรื่องใหญ่มากกว่าการรักษาโรคอื่น ๆ เพราะจะต้องรักษาไปจนตลอดชีวิต ต้องคอยป้องกันโรคแทรกที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๔ นายแพทย์เฟรเดอริคแบ๊บติ้ง และผู้ร่วมงานของเขา ได้ทำการค้นคว้าสะกัดสารชนิดหนึ่งออกมาได้จากตับอ่อนในสุนัขและได้ทดลองฉีดเข้าไปในสุนัขอีกตัวหนึ่งที่กำลังเป็นเบาหวาน จากการตัดเอาตับอ่อนออกแล้ว ก็ปรากฏว่าสุนัขซึ่งกำลังจะตายอยู่แล้ว กลับมีกำลังขึ้นอย่างประหลาด และลุกขึ้นยืนได้ในระยะเวลาไม่นานนักจากการทดลองโดยเจาะเลือดสุนัขออกมาเป็นระยะ ๆ หาปริมาณของน้ำตาลในเลือดก็ปรากฏว่า ระดับน้ำตาลใน

เลือดของสุนัขลดลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งลงไปสู่ระดับปกติ แบ๊บติ้งและผู้ร่วมงานของเขาได้ทดลองในสัตว์ต่อไปอีกหลายครั้ง จนกระทั่งพร้อมที่จะทำการทดลองในคนเป็นครั้งแรกในปีต่อมา ซึ่งก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี สารที่สะกัดออกมาจากตับอ่อนของสัตว์สามารถทำให้น้ำตาลในเลือดของเด็กผู้หนึ่ง ซึ่งกำลังจะตายด้วยโรคเบาหวานลดลงได้ และเด็กผู้นั้นได้ฟื้นคืนสู่ชีวิตที่แจ่มใส สารนี้ต่อมาได้ถูกตั้งชื่อว่า "อินสุลิน" ซึ่งต่อมาก็ได้ใช้รักษาโรคเบาหวานกันทั่วโลกตราบเท่าทุกวันนี้

การรักษา นอกจากการใช้ "อินสุลิน" ซึ่งเป็นสารที่ให้ทดแทนร่างกายที่ขาดไปแล้ว ก็ยังมีการจำกัดอาหาร การออกกำลังกาย ซึ่งนับว่าเป็นส่วนสำคัญไม่แพ้การรักษาทางยา คนป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจะถูกแนะนำให้จำกัดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ผู้ที่ออกแรงปานกลางนิยมให้ ๓๕–๔๐ แคลอรี่ ๑ ก.ก. คือประมาณ ควรบริโภคอาหารประเภทนี้ประมาณวันละ ๑๐ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ ก.ก. พวกที่ออกแรงน้อย ได้แก่พวกที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นส่วนใหญ่ ควรให้เพียง ๒๕–๓๐ แคลอรี่ ๑ ก.ก. หรือประมาณ ๖-๗ กรัม ต่อน้ำหนัก ๑ ก.ก. ก็เป็นการเพียงพอ และนอกจากนั้นก็ควรแบ่งอาหารที่จะกินใน ๑ วัน ออกเป็นส่วน ๆ คือ อาหารเช้า ประมาณ ๑ ใน ๕อาหารกลางวัน ๒ ใน ๕ และอาหารเย็น ๒ ใน ๕

การออกกำลังกายที่พอเหมาะ ก็เป็นการช่วยบำรุงรักษาร่างกายได้อีกทางหนึ่ง ช่วยให้ผู้ป่วยแข็งแรงสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และที่สำคัญคือ ช่วยให้มีความรู้สึกว่าตนมิได้ป่วยไข้ ซึ่งช่วยให้เกิดความสุขแก่ชีวิต มีตัวอย่างสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานหลายรายที่เป็นนักกีฬามีชื่อเสียง เดินทางทั้งในและนอกประเทศ เพื่อการแข่งขันกีฬา เช่น วิลเลียม เอฟ ทัลเบอร์ด ซึ่งเป็นเบาหวานตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ แต่ก็สามารถครองความ

เป็นแชมเปี้ยนเทนนิสของอเมริกาถึง ๒๕ ครั้ง และครองความเป็นผู้ชนะเลิศระหว่างประเทศอีก ๒๐ ครั้ง เขาได้ฉีด "อินสุลิน" ด้วยตนเอง ทั้งในเครื่องบิน ในรถไฟ และแม้กระทั่งในรถยนต์ ในด้านชีวิตครอบครัว ก็มีความสุข มีบุตรหลายคน เขาเคยกล่าวด้วยความเชื่อมั่นในตัวเองว่า เขาไม่เคยอนาทรเรื่องความเจ็บไข้ ตลอดเวลาที่เขาได้แข่งขันเทนนิส และมีความสุขอย่างสมบูรณ์ที่สุด

การป้องกันโรคเบาหวาน นับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะจะช่วยให้โรคเบาหวานได้ลดน้อยลงไปได้บ้าง ทางที่จะทำได้ก็โดยรู้จักการกินอาหารอย่าปล่อยตัวให้อ้วน โดยเฉพาะในสตรีเพศที่มีอายุเกิน ๔๐ ปี ที่เป็นปัญหาอย่างยิ่งที่ให้การป้องกันทำไปได้ยากก็คือ โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์ ซึ่งผู้สืบสกุลต่อมาหนีไม่พ้นที่คนใดคนหนึ่งจะต้องเป็นโรคนี้ ฉะนั้นผู้เป็นเบาหวานก็ไม่ควรจะแต่งงานกับผู้เป็นเบาหวานด้วยกัน เพราะลูกที่เกิดมาหนีไม่พ้นที่จะต้องเป็นโรคเบาหวานด้วย

โรคเบาหวาน มักจะถึงแก่กรรมด้วยโรคแทรกซ้อน ซึ่งมีอยู่มากร้อยละ ๗๕ ของผู้ป่วยที่ถึงแก่กรรมมักจะเป็นจากโรคหลอดเลือดตีบแข็ง และโรคหัวใจ ซึ่งอาจเกิดกับผู้ป่วยที่แม้อายุยังน้อย บริเวณที่พบได้บ่อยก็คือที่ขา มักจะทำให้เกิดอาการอย่างรุนแรงภายหลังที่มีการเดิน หรือออกกำลังแล้วหยุดไปได้เพียง ๑–๒ นาที ความผิดปกติของหลอดเลือดที่ขา อาจจะทวีความรุนแรงขึ้นจนเกิดเป็นแผลแกงกรีนได้ ซึ่งเป็นรายที่ต้องทำการผ่าตัดโดยด่วน

โรคแทรกซ้อนอย่างอื่น ๆ ที่พบได้ก็คือ แผลที่รักษาได้ยาก, ฝีฝักบัว, สายตามืดมัว, ตาบอด อันเกิดจากความเสื่อมภายในลูกตา รวมทั้งประสาทตาด้วย สำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์ และเป็นโรคเบาหวานอยู่ด้วย โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ง่าย

ถึงแม้ว่าโรคเบาหวานจะเป็นโรคซึ่งจะต้องรักษากันตลอดชีวิต แต่ก็เป็นโรคที่เราสามารถควบคุมได้โดยการรักษาที่ถูกต้อง ยา อาหาร และการออก

กำลังกาย เป็นส่วนสำคัญในการรักษามิให้ผู้ป่วยเกิดอาการรุนแรงขึ้น ผู้ที่เป็นเบาหวานอย่ามีความท้อแท้ในชีวิต การบำรุงรักษาตัวเองโดยถูกวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขได้ สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การตรวจดูให้รู้แน่ว่าเราเป็นโรคเบาหวานหรือไม่เสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อที่จะได้บำรุงรักษาตัวเองได้ทันท่วงที การตรวจก็เป็นวิธีการที่ง่ายมาก เพียงแต่ใช้ปัสสาวะของท่านจำนวนเล็กน้อยเท่านั้น แพทย์ก็จะทราบได้ว่าท่านเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ โปรดอย่าลืมว่า แม้เป็นเบาหวาน ชีวิตก็ปกติสุขได้

สุขวิทยา กับ ชีวิตประจำวัน

การบำรุงรักษาร่างกายให้ดีอยู่เสมอ เป็นความต้องการอย่างยิ่งของมนุษย์ทุกนาม ร่างกายของคนเราก็เปรียบเสมือนเครื่องจักร์ ถ้าไม่ได้รับการทนุบำรุงหรือเอาใจใส่แก้ไขส่วนที่สึกหรอ ก็ย่อมจะมีการทรุดโทรม และใช้การไม่ได้ไปในที่สุดฉันใด ร่างกายคนเราก็ฉันนั้น เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่ระต้องมีความเอาใจใส่ ตลอดจนรู้วิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายได้คงอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบำรุงร่างกายให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์นี้เองที่เราเรียกว่า สุขวิทยา ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันกับชีวิตประจำวันอยู่มาก และคนที่ได้ปฏิบัติตนถูกต้องตามหลักสุขวิทยาก็จะได้รับผลตอบแทน คือเป็นคนมีอนามัยดี ซึ่งจะเป็นรากฐานแห่งความเป็นปึกแผ่นทั้งในฐานะเศรษฐกิจและความมั่นคงของครอบครัวอีกด้วย

คำว่า อนามัยดี มีความหมายกว้าง ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ไว้ว่า "อนามัย" คือสภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางกายจิตใจตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือความพิการเท่านั้น จากคำจำกัดความนี้ อาจขยายความพอให้เข้าใจได้ว่า คนที่มีอนามัยดีจะต้องดีอยู่ทั้ง ๓ ประการ คือ ร่างกายดี อยู่ในสภาพที่แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว จิตใจดี หมายความว่าสติไม่ฟั่นเฟือน หรือแม้แต่เพียงมีความกังวลใจในเรื่องสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่เป็นเนืองนิตย์ สังคมดี หมายถึงว่าสามารถอยู่ร่วมกับชุมชนได้ มีการติดต่อสังสรรค์ระหว่างกันเช่น บุคคลอื่นทั่วๆ ไป จากความหมายดังกล่าวนี้จะเห็นได้ว่า คนที่มีอนามัยดีจะต้องมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างร่างกาย ฐานะความเป็นอยู่ การอาชีพที่มั่นคง เมื่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดทั้ง ๓ อย่างนี้บกพร่องไป ก็จะมีส่วนกระทบกระเทือนถึงสิ่งอื่นด้วย เช่น คนที่ประสบปัญหา

เกี่ยวกับการอาชีพอย่างกระทันหัน ก็จะทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวนั้นทรุดโทรมลงไป และไม่ช้าสมาชิกในครอบครัวก็จะต้องมีการป่วยเจ็บ ไม่ทางด้านจิตใจก็ทางร่างกาย หรือในทำนองกลับกัน คนที่มีการป่วยเจ็บเกิดขึ้นไม่ว่าทางกายหรือจิตใจ ก็จะทำให้การอาชีพของผู้นั้นถูกกระทบกระเทือนและมีผลต่อฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัวนั้นในที่สุด ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การมีอนามัยดีคนเราเป็นรากฐานอันสำคัญยิ่งของการดำรงชีวิตด้วยความสุขเป็นลาภอันประเสริฐอย่างแท้จริง

ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอนามัย หรือที่เรียกว่าสุขวิทยานั้นความจริงมิใช่ของลึกลับอะไร ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอยู่บ้างแล้ว ดังนั้น การนำเอาเรื่องนี้มาเสนอต่อท่านผู้อ่าน ก็เปรียบเสมือนเป็นการทบทวนความรู้อีกครั้งหนึ่ง จะมีของใหม่อยู่บ้างก็คงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านไม่มากก็น้อย

ความรู้ในเรื่องสุขวิทยา หรือการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพอนามัยดีนั้นมีส่วนที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดอยู่ ๒ อย่างด้วยกันคือ

๑. **บุคคล** ได้แก่สุขวิทยาที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง เป็นการปฏิบัติตนแท้ ๆ เพื่อความมีสุขภาพอนามัยดี ในส่วนที่เกี่ยวกับตัวบุคคลนี้ยังสามารถแยกต่อไปได้อีก ๒ ส่วน คือ กายส่วนหนึ่ง และจิตอีกส่วนหนึ่ง

๒. **สิ่งแวดล้อม** ได้แก่สิ่งต่าง ๆ ซึ่งอยู่นอกร่างกายคนเรา แต่มีอิทธิพลต่อสุขภาพอนามัยเป็นอย่างมาก ได้แก่การสุขาภิบาลทั่วไป

ทั้ง ๒ อย่างนี้จะได้บรรยายโดยละเอียดต่อไป

สุขวิทยาเกี่ยวกับตัวบุคคล (Personal Hygiene)

สุขวิทยาที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นหลักในการที่จะบำรุงร่างกายเราให้มีสุขภาพอนามัยดี เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเราเอง นับตั้งแต่คนเราเริ่มคลอดออกมาจากครรภ์มารดา จะต้องเริ่มการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องโดยมารดาหรือผู้ดูแลเด็กจะต้องเป็นฝ่ายช่วยเหลือเด็กที่เติบโตจากทารก ผ่านเข้าสู่เด็กวัยก่อนเรียน จนเข้าระยะเด็กวัยเรียนเหล่านี้เป็นระยะที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองจะต้องให้ความเอาใจใส่ดูแล เพื่อให้เด็กได้ปฏิบัติตนจนเกิดความเคยชิน เพราะฉะนั้น ผู้ใหญ่จึงมีส่วนสำคัญมากในระยะนี้ จะต้องมีความรู้ในเรื่องนี้พอสมควร เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะพ้นจากความดูแลของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะคุ้มครองชีวิตของตนเองได้

สุขวิทยาที่เกี่ยวกับตัวบุคคลแบ่งแยกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ สุขวิทยาทางกาย และสุขวิทยาทางจิต ซึ่งจะได้กล่าวดังต่อไปนี้

สุขวิทยาทางกาย (Physical Hygiene)

๑. **รักษาตัวเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อต่าง ๆ** คำว่าโรคติดต่อในที่นี้หมายถึงว่า โรคที่สามารถติดต่อจากคนไปสู่คน หรือสัตว์ไปสู่คนได้โดยการแพร่เชื้อของเชื้อโรค เชื้อโรคที่ติดต่อได้ก็มี ๓ จำพวกด้วยกัน คือ พวกแบคทีเรีย พวกพยาธิ และพวกไวรัส ซึ่งทั้ง ๓ จำพวกนี้ยังสามารถจำแนกออกได้อีกมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีกรรมวิธีของการติดต่อเหมือนกันบ้างแตกต่างกันบ้าง เช่น บางชนิดก็ติดต่อกันในระบบทางเดินอาหาร บางชนิดก็ติดต่อกันในระบบทางเดินหายใจ บางชนิดก็ติดต่อกันในระบบสืบพันธุ์ แต่การเรียนรู้สุขวิทยาส่วนบุคคล เกี่ยวกับการรักษาตัวเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อต่าง ๆ นี้ ก็มุ่งแต่เฉพาะหลักกว้างๆ ในการปฏิบัติเท่านั้น ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

ก. หมั่นรักษาความสะอาดของร่างกาย ร่างกายของคนเราตามปกติจำเป็นต้องขับเหงื่อออกมาตามผิวหนัง ดังนั้นจึงควรอาบน้ำเพื่อชำระล้างเหงื่อไคลอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง รวมทั้งการสีฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งด้วย

ข. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด เสื้อผ้าเป็นทางหนึ่งที่จะนำเชื้อโรคมาสู่ร่างกาย ถ้ามีเชื้อโรคอาศัยอยู่ ดังนั้น เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นเสื้อผ้าที่ซักรีดแล้วใหม่ ๆ และควรเปลี่ยนทุกวัน

ค. ไม่นอนร่วมกับผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อ มีโรคติดต่อหลายโรคที่เกิดขึ้นทั้งจากการติดต่อโดยตรง และการติดต่อทางอ้อม ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจากการติดเชื้อ จึงไม่ควรนอนรวมอยู่ในมุ้งเดียวกันกับผู้ที่ป่วย

ง. ไม่ใช้ภาชนะและสิ่งของเครื่องใช้อื่นรวมกับผู้ป่วย ด้วยเหตุผลทำนองเดียวกันกับข้อ ค. จึงไม่ควรใช้ภาชนะและสิ่งของเครื่องใช้รวมกับผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อ เช่น ถ้วยแก้ว ผ้าเช็ดตัวเป็นต้น

จ. สร้างภูมิคุ้มกันโรคที่สามารถกระทำได้ โดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามที่ทางราชการได้ประกาศตักเตือน และเชิญชวนประชาชนในขณะที่มีการเกิดโรคในท้องถิ่นนั้น ๆ

ฉ. รับประทานอาหารที่สะอาด อาหารที่ควรรับประทานควรเป็นอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ และเก็บในตู้ที่พ้นจากแมลงวันตอม ถ้าจะรับประทานผักดิบก็ควรแช่ในน้ำยาฆ่าเชื้อก่อนทุกครั้ง เช่นด่างทับทิม สำหรับน้ำดื่มก็เช่นเดียวกัน ควรเลือกดื่มแต่น้ำที่สะอาด เช่นน้ำฝน หรือน้ำต้มให้เดือดแล้วเท่านั้น

ช. ห้องที่อาศัยอยู่ควรมีอากาศถ่ายเทเข้าออกได้สะดวก เนื่องจากว่าในอากาศมีเชื้อโรคที่เราไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าอยู่มากมาย ดังนั้นการถ่ายเทของอากาศจึงเท่ากับเป็นการระบายของเสีย เพื่อรับของบริสุทธิ์มาแทนที่

๒. บำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

ร่างกายคนเราเมื่ออยู่ในวัยเด็กจำเป็นที่จะต้องมีการเจริญเติบโตและการเจริญเติบโตที่ได้ส่วนสัด ก็จำเป็นที่จะต้องได้รับการบำรุงที่ถูกต้องตามหลักสุขวิทยา ถึงแม้เมื่อร่างกายจะหยุดเจริญเติบโต เนื่องจากผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เต็มตัวแล้วก็ตาม ร่างกายก็ยังจำเป็นที่ต้องการการบำรุงที่ถูกต้องต่อไปอีก เพื่อซ่อมแซมส่วนของร่างกายที่สึกหรอไป เนื่องจากการใช้งานและเพื่อให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ การที่จะบำรุงร่างกายให้ดีได้เช่นนั้ ก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ก. อาหาร ต้องบริโภคให้ครบตามส่วนที่ร่างกายต้องการ เพื่อให้เรื่องนี้ได้กระจ่างขึ้น จึงใคร่ขอแนะนำเรื่องราวที่เกี่ยวกับอาหารบ้างตามสมควร

คำว่า อาหาร คือสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปเพื่อไปบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนของร่างกายที่ชำรุดสึกหรอ ประกอบขึ้นด้วยสารอาหารจำพวกต่าง ๆ ๖ จำพวกด้วยกัน คือ

๑) จำพวกแป้ง เช่นน้ำตาล และแป้ง ข้าว

๒) จำพวกไขมัน เช่นน้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย

๓) จำพวกโปรตีน เช่นเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ขาว นม ถั่วเหลือง

๔) จำพวกแร่ธาตุ เช่น แคลเซี่ยม โปแตสเซี่ยม ไอโอดีน

๕) จำพวกวิตามิน

๖) จำพวกน้ำ

อาหารโปรตีน นับว่าเป็นสารอาหารจำพวกที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นสารที่เสริมสร้างให้ร่างกายเจริญและซ่อมอวัยวะที่เสื่อมโทรมให้ดีขึ้น วันหนึ่ง ๆ จะต้องได้รับ ๑–๑.๕ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพกำลังงาน และเพื่อให้เพียงพอสำหรับการซ่อม และป้องกันการเสื่อมของอวัยวะ

ต่าง ๆ โดยเฉพาะเนื้อกล้าม การได้โปรตีนต่ำกว่าระดับนี้ นอกจากจะทำให้การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามที่ควรแล้ว ยังทำให้อำนาจการต้านทานโรคลดน้อยลงด้วย

อาหารจำพวกไขมัน เป็นสารอาหารที่ทำให้เกิดความร้อนสูง ร่างกายจะมีความอบอุ่น สำหรับผู้ชรา อาหารจำพวกนี้นับว่ามีความสำคัญ เพราะถ้าบริโภคมากจะทำให้ในเลือดมีระดับโคเรสเตอรอลสูงขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ผนังของหลอดเลือดแข็งและเกิดการอุดตันได้ง่าย ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต นอกจากนั้นน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นมาก และอ้วนจนเกินขอบเขตเป็นภาระหนักต่อหัวใจ แต่สำหรับคนหนุ่มสาว การบริโภคไขมันมากจะไม่ทำให้เกิดโทษแต่อย่างใด

อาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรท มีหน้าที่ให้ความร้อนและกำลังงานแก่ร่างกายตามปกติ ๒ ใน ๓ ของแคลอรี่จากอาหารทั้งหมดใน ๑ วัน ควรจะได้มาจากอาหารจำพวกนี้

สารอาหารจำพวกแร่ธาตุและวิตามิน ร่างกายต้องการในจำนวนที่ไม่มากนักต่อวัน แต่ก็มีความสำคัญไม่น้อย การขาดแร่ธาตุหรือวิตามินอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น การขาดแคลเซี่ยมเรื้อรัง มีส่วนเป็นโรคในทางกระดูกบางอย่างในคนชรา การขาดธาตุไอโอดีน ก็ทำให้เกิดโรคคอพอก การขาดธาตุเหล็ก ก็ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ขาดวิตามินบีหนึ่ง ทำให้เกิดโรคเหน็บชา เป็นต้น

น้ำ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เพราะเป็นพาหนะนำสารอาหารทั้งหลายไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ และช่วยขับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ออกจากร่างกาย การได้น้ำน้อยจะเป็นเหตุให้ไตขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายออกไม่ได้ดี

เมื่อเราทราบแล้วว่าอาหารมีลักษณะเป็นเช่นไร และร่างกายจำเป็นอย่างไรจึงต้องได้รับอาหารครบทุกจำพวก เราก็ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง เริ่มด้วยการเลือกชนิดของอาหารที่เราชอบ การปรุงแต่งอาหารโดยถือหลักว่า อาหารที่เราเลือกบริโภคและนำมาประกอบอาหารนั้น ในวันหนึ่ง ๆ จะต้องได้อาหารจำพวกข้าว, ผัก, เนื้อสัตว์, ไข่, และผลไม้บ้างตามสมควร

ข. กีฬาและการออกกำลังกาย กีฬาและการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดีสำหรับบุคคลทุกอายุ ถ้ารู้จักวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม กีฬาป้องกันไม่ให้สมรรถภาพเสื่อม และส่งเสริมให้มีอายุยาว กล่าวว่าชีวิตจะหนุ่มขึ้นได้ถึง ๑๐ ปี

ประสิทธิภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ จะลดลงตามความสูงของอายุ ปริมาตรของเนื้อกล้าม รวมทั้งแร่ธาตุบางอย่างในเนื้อกล้าม เช่นโปแตสเซี่ยมและแคลเซี่ยมจะลดน้อยลง เป็นเหตุให้เนื้อกล้ามมีพลังลดน้อยลงด้วย คนอายุ ๖๐ ปี จะมีกำลังเนื้อกล้ามเหลืออยู่เพียง ๑ ใน ๓ ของเมื่อตอนเป็นหนุ่มและแข็งแรงที่สุด ไฟ่ธาตุก็หย่อนตามความชรา และเริ่มปรากฏเมื่ออายุ ๔๐ ปีเป็นต้นไป ประสิทธิภาพเกี่ยวกับการหายใจก็ด้อยไป แรงดันเลือดสูงขึ้นตามอายุหลอดเลือดฝอยเปราะขึ้น หัวใจก็อ่อนกำลังลง ดังนั้นการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในคนหนุ่มและคนแก่จึงไม่เหมือนกัน

การที่จะบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ แต่ทั้งนี้จะต้องอยู่ในขอบเขตและต้องเลือกชนิดของกีฬาด้วย กีฬาอย่างหนึ่งอาจจะเหมาะสำหรับพวกเยาวชนและคนหนุ่ม เช่น ฟุตบอลล์, การวิ่งแข่ง แต่ไม่เหมาะสำหรับคนมีอายุแล้ว การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ถ้าได้ปฏิบัติมาตั้งแต่ในวัยหนุ่มโดยสม่ำเสมอ เมื่อผ่านเข้าสู่วัยชราก็จะไม่รู้ว่าทำให้เกิดความแตกต่าง ๆ ไปเรื่องกำลังกายเท่าใด

นัก แต่ถ้ามาเริ่มตั้งแต่วัย ๔๐ ขึ้นไป อาจจะเป็นอันตรายได้ ดังนั้น บุคคลในวัยนี้ เมื่อจะเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายควรจะได้รับการตรวจจากแพทย์เสียก่อน

ค. สุรา, กาแฟ, ยาสูบ เมื่อเสพโดยประมาณอาจเป็นเครื่องบำรุงความสุข แต่ถ้าเสพมากเกินขอบเขต ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย และชีวิต และทั้ง ๓ อย่างนี้อาจทำให้การเสพติดได้

สุราและเมรัย ถ้าดื่มเป็นนิจสินจะเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อหัวใจรวมทั้งหลอดเลือด โดยเฉพาะที่หัวใจ ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย และความดันเลือดสูง หย่อนสมรรถภาพ สมองเสื่อมตายเร็ว แต่ถ้าดื่มแต่น้อยก่อนอาหารก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายบ้าง เช่น ทำให้เจริญอาหาร และช่วยให้นอนหลับสบาย สำหรับบรั่นดีในบางกรณีอาจดื่มเป็นยาได้ เช่น เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียภายหลังเป็นไข้, รู้สึกแน่นหน้าอกบริเวณหัวใจ นอนไม่หลับ, หรือก่อนกิจกรรมที่จะต้องเหน็ดเหนื่อย

ยาสูบมีธาตุนิโคติน ซึ่งเป็นพิษต่อหลอดเลือดและประสาท ไม่เป็นประโยชน์อะไรต่อร่างกายเลย โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ซิกาแรต ทำอันตรายมากที่สุด เพราะนอกเหนือจากจะเป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจแล้ว ยังเป็นปัจจัยในการส่งเสริมให้เป็นมะเร็งที่ปอดและหลอดลมอีกด้วย

กาแฟ ถ้าบริโภคต่อพอควร ไม่แก่จัด ก็ไม่ให้โทษแต่อย่างใด แต่ถ้ามากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น แรงดันเลือดขึ้นสูง เหงื่อไหล นอนไม่หลับ บางคนที่แพ้กาเฟอีน ซึ่งเป็นสารอยู่ในกาแฟก็จะทำให้มีอาการมากและเกิดเร็ว ถึงแม้จะบริโภคไปแต่เพียงเล็กน้อย

ง. การนอนหลับพักผ่อน

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนของร่างกายหลังจากที่ได้เหน็ดเหนื่อยต่อการทำงานมาตลอดวัน เป็นการช่วยบำรุงและส่งเสริมสุขภาพของร่างกายให้

สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น การนอนหลับได้ดีเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ

ความต้องการนอนของมนุษย์แตกต่างกันตามอายุ ทารกเกิดใหม่นอนหลับเกือบตลอดวัน ส่วนเด็กนอนเพียง ๑๐–๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการนอนก็น้อยลง เมื่อเป็นผู้ใหญ่และวัยชรา ควรนอนประมาณ ๘ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย

วิธีช่วยให้นอนหลับสบาย สมควรจัดห้องนอนให้เป็นที่สุขสบายและอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าว ก่อนนอนควรดื่มน้ำประมาณ ๑ แก้ว ไม่ควรดื่มชาหรือกาแฟ ก่อนนอน เว้นการอ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์เรื่องตื่นเต้น และที่สำคัญ ก็คือทำใจให้สงบ การออกกำลังกายที่พอเหมาะในตอนเย็น จะช่วยทำให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น

ค. ป้องกันอุบัติเหตุ

การป้องกันอุบัติเหตุ เป็นสิ่งหนึ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพอนามัยของตัวบุคคลเอง โดยทั่ว ๆ ไปแล้วอุบัติเหตุมักจะถูกมองข้ามไปเสีย ว่าไม่ค่อยมีความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพพอนามัยเท่าใดนัก แต่แท้จริงแล้ว การเกิดอุบัติเหตุในปีหนึ่ง ทั้งที่ทำให้บาดเจ็บพิการและถึงแก่ชีวิตมีจำนวนไม่น้อย อุบัติเหตุอาจเกิดได้กับบุคคลไม่ว่าอายุใด และเกือบจะร้อยละร้อยเราอาจจะป้องกันการเกิดได้ ถ้าเราให้ความเอาใจใส่ในเรื่องนี้พอสมควร

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ อุบัติเหตุที่เกิดภายในบ้าน และอุบัติเหตุที่เกิดนอกบ้าน

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบ้าน แยกตามสาเหตุได้ดังนี้

๑. จากยาพิษ

๒. หกล้มหรือถูกของหนักที่ตกลงมา

๓. จากเครื่องมือต่าง ๆ ที่มีความคมและแหลม

๔. จากกระแสไฟฟ้า

๕. จากไฟหรือแรงระเบิดของสิ่งที่ลุกไหม้ได้

๖. จากสาเหตุอื่น ๆ

อุบัติเหตุที่เกิดภายนอกบ้านที่สำคัญก็ได้แก่ อุบัติเหตุบนท้องถนน จากรถชน รถคว่ำ เป็นต้น นอกจากนั้นก็มีอุบัติเหตุบนท้องน้ำ หรือบนอากาศ เช่นเรือคว่ำ เครื่องบินตก เป็นต้น

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอายุต่าง ๆ กับสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุก็แตกต่างกันอย่างพอจะเห็นได้ชัด จำพวกที่อุบัติเหตุจากยาพิษ มักจะเกิดจากคนอายุมาก หรือพวกที่สามารถประกอบอาชีพได้ด้วยตนเอง พวกนี้เกิดอุบัติเหตุได้เกิดจากการหยิบยาผิด การใช้ยาฆ่าแมลงฉีดผลไม้เป็นต้น อุบัติเหตุที่เกิดจากการหกล้ม หรือถูกของหนักตกลงมาทับก็มักจะเกิดกับบุคคลจำพวกสูงอายุอย่างเห็นได้ชัด เพราะมีความเคลื่อนไหวช้า และสายตามักจะขุ่นมัวลงไป ในหมวดอายุเด็ก ๑–๔ ปี มักจะเกิดอุบัติเหตุจากของร้อน เช่นน้ำร้อนเดือด ไฟลวกมากกว่าในผู้ใหญ่

อย่างไรก็ตาม ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าอุบัติเหตุแทบจะร้อยทั้งร้อย เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ อุบัติเหตุที่เกิดภายในบ้านเกิดขึ้นเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์เป็นส่วนมากของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ หากจะนึกถึงว่าวัยเด็กเป็นวัยที่ไม่เดียงสา ยังไม่เข้าใจว่าอะไรควรจับอะไรไม่ควร และหาทางป้องกันเสีย อุบัติเหตุที่เกิดกับเด็กก็สามารถระงับได้ เป็นต้นว่า กาน้ำร้อน ควรจะวางไว้บนโต๊ะที่เด็กเอื้อมไม่ถึง ยารักษาโรคต่าง ๆ ควรจะเก็บในตู้ที่สูงเกินเด็กจะหยิบถึง ปลั๊กไฟฟ้าควรจะอยู่สูง

เกินกว่านิ้วของเด็กจะเอื้อมไปแหย่เล่น เหล่านี้เป็นต้น ถึงแม้ในคนชราอุบัติเหตุที่เกิดบ่อย ๆ คือการลื่นหกล้มเราก็ควรหาทางที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุเสีย เป็นต้นว่าคนชราไม่ควรขึ้นไปนอนอยู่ชั้นบน เพราะอาจจะตกบันไดได้ จากความที่สายตาไม่ดี ห้องนอนควรจะมีแสงสว่างที่มากพอ ทั้งกลางวันกลางคืนเพื่อได้เห็นอะไรได้สะดวก เหล่านี้เป็นต้น

อุบัติเหตุนี้ เป็นสิ่งที่เกิดได้เกือบจะทุกหนทุกแห่งที่เราย่างเท้าไม่ว่าไปที่ใด หากทุกคนจะได้ช่วยกันเอาใจใส่ และให้ความระมัดระวังตลอดจนแก้ไขสิ่งที่เห็นว่าจะเป็นอันตรายแก่ตัวเราเองหรือผู้อื่นแล้ว ก็จะลดการเกิดอุบัติเหตุลงไปได้มาก ถึงแม้ว่าในปัจจุบันโลกกำลังก้าวหน้าไปทุก ๆ ทางก็ตาม

สุขวิทยาทางจิต (Mental hygiene)

สำหรับบทความเรื่องสุขวิทยาทางจิตนี้ ผู้เขียนใคร่ขอกล่าวแต่เพียงโดยย่อ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเท่านั้น เนื่องจากโรคจิต หรือโรคประสาทมีความละเอียด สลับซับซ้อนมาก การที่จะมีความเข้าใจจริง ๆ จำเป็นที่ต้องศึกษาในเรื่องนี้โดยเฉพาะ อย่างไรก็ตาม เท่าที่เขียนมานี้ก็เพียงต้องการให้เกิดความเข้าใจเบื้องต้นเท่านั้นว่า โรคจิตหรือโรคประสาท มีทางเกิดและวิธีป้องกันได้อย่างไร

ท่านคงทราบแล้วว่าปัจจุบันนี้ความเป็นอยู่ของมนุษย์โลก นับวันจะมีเรื่องยุ่งยากมากขึ้นทุกวัน ซึ่งส่วนใหญ่ก็เกี่ยวกับการเมืองบ้าง การเศรษฐกิจบ้าง ชีวิตภายในครอบครัวตัวเองบ้าง เหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจกลัดกลุ้ม วิตกกังวล ซึ่งอาการเหล่านี้ถ้าเป็นอยู่ในบุคคลใดบุคคลหนึ่งนาน ๆ เข้า โดยร่างกายและจิตใจ ไม่เข้มแข็งมาแต่เดิมด้วยแล้ว อาการทางร่างกายประเภทอื่น ๆ ก็มักจะแทรกแซงมา เช่นปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หวั่นหวาด อาการเหล่านี้เองที่เราเรียกว่า โรคประสาทบ้าง โรคจิตประสาทบ้าง

สาเหตุโดยทั่ว ๆ ไปของโรคประสาทนี้ พอจะประมวลได้โดยย่อ กรรมพันธ์มีส่วนถึงร้อยละเจ็ดสิบ ที่จะช่วยให้ลูกหลานได้ป่วยตามไปด้วย นอกนั้น การอบรมเด็กให้อ่อนแอ ไม่รู้จักโต ไม่มีความมั่นใจ ก็นำไปสู่โรคประสาทได้ง่าย โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอไปด้วยความยุ่งยากทางเศรษฐกิจและครอบครัว เช่น การหย่าร้าง บาดหมางกัน แล้วเด็กถูกทอดทิ้ง ถูกพราก ก็ชักนำไปสู่ความกลัดกลุ้มทนไม่ได้ จนมีอาการทางประสาทออกมา หรือกล่าวง่าย ๆ ว่า บุคคลนั้นมีบุคลิกลักษณะอ่อนแอ เลยไม่สามารถทนต่อความคับแค้นของชีวิตได้ จึงต้องตกเป็นเหยื่อของโรคประสาทไป ทั้งๆ ที่ร่างกายปกติดี ตรงกันข้าม ถ้าชีวิตทางสังคมรื่นเริงก็อาจชักนำไปสู่ปมยุ่งของชีวิต จนประสาทเสียได้เหมือนกัน

อาการที่พบเห็นได้บ่อย ๆ ก็มีอาการเหนื่อยง่าย เนื่องจากมีความเคร่งเครียดทางจิตใจ อารมย์ถูกรั้งถูกดึงอยู่ตลอดเวลา อาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ทางเป็นอาการปวดทางกายจริง ๆ และปวดทางใจ คือ ไม่มีส่วนไหนพิการแต่รู้สึกปวดไปเอง อาการหัวใจเต้นแรง อาการทางท้องเช่น ท้องอืดท้องเฟ้อบ่อย ๆ อาการหายใจไม่ค่อยออก เนื้อตัวเย็น เหงื่อออก มักจะเกิดขึ้นเมื่อมีเวลามีความสะเทือนใจ นอกจากนี้ก็มี การร้องไห้ ทั้งดีใจและเสียใจก็ร้อง-ไห้ทั้งนั้น

เมื่อคนเรามีอาการเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ดังกล่าวแล้ว วิธีการที่จะช่วยแก้ไขได้ ก็มีหลักง่ายอยู่ ๔ ประการคือ

๑. ต้องตัดสินใจต่อสู้อดทนต่อความไม่สบายเหล่านี้ ต้องไม่รู้สึกว่าไม่เป็นอาการสำคัญแก่ชีวิตเลย เราทนได้

๒. ยอมรับความจริงว่าโรคที่เป็นนี้ไม่ได้เกิดจากอวัยวะส่วนใดพิการจึงไม่ต้องกลัวว่าจะเป็นมาจากโรคของร่างกายส่วนใด

๓. ให้มีความรู้สึกภูมิใจที่สามารถต่อสู้กับอาการเช่นนั้นได้ และหาทางให้เกิดความผาสุขโดยวิธีอื่น เพื่อไม่ต้องสนใจกับอาการนั้น ๆ อีกต่อไป

๔. ให้มุ่งหน้าสนใจในสิ่งอื่นที่จะเกิดความสุข ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือการบันเทิง ซึ่งจะค่อย ๆ ทำให้หยุดอาการนั้น ๆ ไปได้

การบำรุงส่งเสริมสุขภาพจิตนับว่ามีความสำคัญมากกว่าการรักษา อย่าปล่อยให้อาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มาทำให้เกิดอาการทางประสาทขึ้นมาได้ เพราะการแก้ภายหลังเมื่อเกิดอาการแล้วย่อมเป็นของยาก การรู้จักประคับประคองจิตของเราไม่ให้ถูกกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง หลักที่สำคัญก็คือ เราจะต้องรู้จักการใช้ชีวิตให้ถูกต้อง ชีวิตจะมีต้องมีแบบมีแนวทาง เพราะถ้าปล่อยกันตามยถากรรมแล้ว พอพบมรสุมเข้าก็เกิดระสำระสายทุกที กฎง่าย ๆ ของชีวิตอันหนึ่งที่จะทำให้เราผาสุขได้โดยเฉพาะเวลากลุ้มอกกลุ้มใจ ก็คือ **การรู้จักหย่อนใจ** เสียบ้างให้คลายความตึงเครียดลง ความตึงเครียดต่าง ๆ นั้น มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากเราเคร่ง หรือรวบรัดทั้งตัวทั้งใจมากเกินไป ต้องการจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้สำเร็จลงด้วยรวดเร็ว ซึ่งมีแต่จะทำให้ช้าลง แทนที่จะเร็วขึ้น หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือ เคร่งเครียดเพราะความกลัวที่จะผิดหวัง กลัวว่าจะทำไม่สำเร็จ ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีการ **ปล่อยตามสบายเสียบ้าง** ภายหลังจากการหย่อนใจแล้ว ความกระปรี้กระเปร่า ก็จะกลับคืนมา และมีกำลังความสามารถในอันที่จะแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดความกลุ้มใจนั้นได้ในที่สุด

ในยามปกติชีวิตของคนเรา จะดำเนินไปอย่างราบรื่นได้ก็ต้องมีการปรับปรุงตนเองเช่นเดียวกัน และการปรับปรุงตนเองนี้ย่อมต้องอาศัยหลักธรรมชาติอยู่เสมอ หลักง่าย ๆ ของการดำรงชีพ คือ รู้จักทำงาน รู้จักพัก รู้จักออกกำลัง และรู้จักรื่นเริง เพราะการทำงานจะช่วยให้เรามีกินมีใช้ ส่วนการพักนั้น

ก็จำเป็นจะต้องรู้จักจังหวะไม่มากไม่น้อยเกินไป การออกกำลังก็เช่นเดียวกัน ช่วยให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่าสดใส การกีฬาก็ช่วยให้มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนฝูง การยิ้ม การหัวเราะ เป็นยาอายุวัฒนะมีค่ายิ่งกว่ายาบำรุงอื่นใด ถ้าทุกท่านจะจำไว้เพียงว่า ในชีวิตของเราจะต้องจัดจังหวะเรื่องงาน เรื่องพัก เรื่องเล่น หรือเรื่องรื่นเริงให้เหมาะสมก็จะเป็นคุณค่าแก่ตัวเราเอง รวมทั้งเพื่อนมนุษย์อื่น ๆ ด้วยอย่างสูงค่า นอกจากนั้นการปรับปรุงตนเองตามวิธีการดังกล่าวก็ไม่เป็นสิ่งเหลือบ่ากว่าแรงที่จะปฏิบัติเพื่อให้เป็นความสุขสมบูรณ์ มีใจคอสงบสบายไปตลอดชีวิต

สุขวิทยาที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม (Environmental hygiene)

การบำรุงส่งเสริมสุขภาพอนามัยของคนเรา นอกจากจะรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเราเองแล้ว สิ่งแวดล้อมก็นับว่าเป็นของคู่กันไปที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นประการสุดท้าย เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามีอิทธิพลต่อความสุขสมบูรณ์ของร่างกายอยู่มาก ดังจะได้กล่าวเป็นเรื่อง ๆ ไป

๑. ที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ฉะนั้น ที่อยู่อาศัยจึงแตกต่างกันไปแต่ละครอบครัว บางบ้านอาจจะเป็นตึกใหญ่ มีบริเวณกว้าง แต่บางบ้านก็เป็นเพียงกระท่อมหลังคามุงจาก แต่จะเป็นบ้านชนิดไหนก็ตาม สิ่งที่ขาดมิได้ก็คือ จะต้องถูกต้องตามสุขลักษณะ เพราะบ้านที่ไม่ถูกต้องตามหลักสุขลักษณะย่อมจะเป็นภัยต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ บ้านที่ถูกต้องตามสุขลักษณะ ต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

ก. บ้านต้องตั้งอยู่บนพื้นดิน ภายในบริเวณเนื้อที่จำนวนหนึ่ง และมีรั้วรอบขอบชิดในกรณีที่บ้านอยู่ริมแม่น้ำ ลำคลอง ก็อาจนับว่าถูกสุขลักษณะได้ ถ้ามีความมั่นคงแข็งแรงพอสมควร และสามรถรักษาความสะอาดของใต้ถุนบ้านไว้ได้อยู่เสมอ

ข. บริเวณบ้านต้องสะอาด ไม่รกด้วยขยะมูลฝอยใต้ถุนบ้านไม่ใช้เป็นที่ขังสัตว์ ไม่มีแหล่งน้ำขังในบริเวณบ้าน

ค. บ้านจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่จะต้องมีหน้าต่างเพียงพอให้แสงเข้าถึง และอากาศผ่านเข้าออกได้สะดวก

ง. พื้นบ้าน ฝาบ้าน เพดาน ต้องได้รับการปัดกวาดอยู่เสมอ ไม่ให้มีฝุ่นละอองหรือหยักไย่ติดอยู่

จ. ส่วนต่าง ๆ ของบ้าน จะต้องมีความมั่นคงแข็งแรง ส่วนใดที่ชำรุดต้องมีการซ่อมแซมทันที ทั้งนี้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ฉ. การอาศัยอยู่หลับนอนในห้องหนึ่ง ๆ จะต้องไม่มากจนเกินไป ห้องหนึ่งควรจะอยู่อย่างมากเพียง ๒–๓ คน หรืออาจจะใช้คิดตามเนื้อที่

ช. บ้านที่ถูกสุขลักษณะจะต้องมีส้วมที่ถูกลักษณะไว้อย่างน้อย ๑ ที่ภายในบริเวณบ้านและมีการระบายน้ำที่ถูกลักษณะด้วย

ซ. ห้องครัวจะต้องจัดไว้ต่างหากห่างจากห้องนอนพอสมควร มีที่เก็บอาหาร เครื่องปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะด้วย

การจัดบ้านให้น่าอยู่น่าสบายเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความสบายกายและจิตใจแล้ว ยังเป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ได้อีกด้วย

๒. น้ำกินน้ำใช้

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์จะขาดเสียมิได้ เราใช้น้ำเพื่อทำความสะอาดแก่ร่างกาย เสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ และยังใช้ดื่มอีกด้วย ดังนั้น น้ำดื่มน้ำใช้ควรเป็นน้ำที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรค แหล่งน้ำที่สะอาดควรได้จาก

ก. น้ำฝน ซึ่งรองรับจากหลังคาที่สะอาดและเก็บในภาชนะที่สะอาดด้วย

ข. น้ำบาดาล เป็นน้ำใต้ดินซึ่งเราถือว่าเป็นน้ำที่ปราศจากเชื้อโรคจริง ๆ น้ำบาดาลที่ดีควรจืดสนิท ไม่มีรสกร่อย และไม่กระด้างจนเกินไป

ค. น้ำประปา เป็นน้ำซึ่งผ่านระบบการทำให้สะอาด คือ เราใช้น้ำจากบ่อตื้น หรือลำคลองนำมาทำให้ตกตะกอนแล้วผ่านการกรองและใส่คลอรีนฆ่าเชื้อโรค น้ำที่ทำให้สะอาดแล้วจะถูกนำขึ้นไปเก็บไว้บนหอถังส่งน้ำ แล้วจ่ายลงมาตามท่อ

ประโยชน์ของการใช้น้ำสะอาดก็คือ เป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคติดต่อทางเดินอาหาร ซึ่งถ้าเป็นน้ำที่ไม่สะอาดแล้ว อาจจะมีเชื้อโรคต่าง ๆ ปนอยู่ เช่น เชื้อบิด เชื้ออหิวาต์ เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้ใช้น้ำนั้นอาจป่วยตามชนิดของเชื้อโรคได้

๓. การกำจัดสิ่งปฏิกูล

สิ่งปฏิกูลต่าง ๆ เป็นของสกปรกและมีเชื้อโรคต่าง ๆ อาศัยอยู่มากมาย ถ้าเชื้อโรคต่าง ๆ เหล่านี้มาปะปนกับอาหาร โดยติดภาชนะมาก็ดี โดยแมลงวันนำมาก็ดี หรือติดมากับเราก็ดี เมื่อเราบริโภคอาหารนั้นเข้าไป ก็จะเกิดโรคได้แล้วแต่ชนิดของเชื้อโรคนั้น ๆ ฉะนั้น เราจึงต้องมีการกำจัดสิ่งปฏิกูลให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ สิ่งปฏิกูลที่สำคัญก็ได้แก่อุจจาระ เราควรจะมีส้วมที่ถูกสุขลักษณะไว้ใช้ในบ้าน อาจจะเป็นส้วมซึม หรือส้วมชักโครกตามแต่ภาวะทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัว ในที่ชนบทซึ่งขาดแคลนน้ำก็อาจจะใช้ส้วมหลุมซึ่งมีฝาปิดก็ได้

การมีความรู้เรื่องสุขวิทยาดังที่ได้บรรยายมานี้ นับว่าเป็นความรู้เบื้องต้น แต่ก็เพียงพอที่จะยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ หากทุกคนจะได้ช่วยกันเอาใจใส่และปฏิบัติตาม นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ประเทศเรากำลังอยู่ในระยะพัฒนา การพัฒนาต่าง ๆ จะดีได้ก็ต้องอาศัยการมีสุขภาพอนามัยดีเป็นรากฐาน เมื่อคนเราปราศจากโรค ร่างกายแข็งแรง ก็จะมีกำลังงานกำลังใจ พอที่จะคิดปรับปรุงสิ่งอื่น ๆ ต่อไปได้ แต่ในทำนองตรงกันข้าม หากประชาชนในประเทศมีการเจ็บป่วยกันเป็นส่วนใหญ่แล้ว ประเทศชาติจะพัฒนาไปไม่ได้เลย การปฏิบัติตนตามหลักสุขวิทยานี้ไม่ใช่ของยาก เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะเกิดความเคยชินจนเป็นนิสัย เหมือนกับว่าสุขวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างแยกกันไม่ออก

เรื่องของความดันเลือด

ปัจจุบันนี้เรื่องของความดันเลือด หรือแรงดันเลือด มักจะเป็นที่รู้จักและพูดกันมากขึ้นในหมู่คนที่ป่วยเจ็บบ่อย ๆ บางคนก็เข้าใจเอาเองว่าตัวมีความดันเลือดสูง บางคนก็ว่าตัวเองมีความดันเลือดต่ำ ผู้เขียนรู้สึกเอาเองว่า เวลานี้คนเราสนใจการแพทย์มากขึ้น ดู ๆ ก็เหมือนจะเป็นของดีที่รู้จักเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตัวเอง แต่ส่วนมากแล้ว เมื่อผู้ใดรู้ตัวว่ามีความดันผิดปกติไปก็มักจะเก็บไปนอนคิด และเป็นกังวลอยู่ตลอดเวลาว่า ตัวเรานี้ไม่สมประกอบเสียแล้ว เลยพาลเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ ที่เห็นได้ชัดก็คือโรคประสาท เพราะฉะนั้น ผู้เขียนจึงใคร่จะเผยแพร่ความจริงในเรื่องนี้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านได้บ้างตามสมควร

อะไรคือความดันเลือด หรือแรงดันเลือดของร่างกาย ผู้เขียนใคร่จะขอยกตัวอย่าง ปืนฉีดน้ำของเด็กเล่น หลังจากที่เด็กสูบน้ำเข้าในปืนแล้ว เมื่อจะฉีดน้ำออกไป ก็จำเป็นจะต้องกดไกปืน กลไกในกระบอกปืนก็จะทำให้มีน้ำพุ่งออกไปทางปลายกระบอก ถ้าเด็กกดไกปืนแรงขึ้น น้ำก็จะพุ่งออกไปแรงและไกลขึ้น การที่น้ำจากตัวปืน ออกไปทางปลายกระบอกได้ ก็เนื่องจากแรงดัน ภายในกระบอกปืน และการที่น้ำจะพุ่งออกไปแรง หรือไม่แรงก็แล้วแต่แรงดันที่มาจากภายในปืนนั้น ถ้าจะเปรียบตัวปืนก็เหมือนหัวใจ และที่พุ่งออกไปก็เหมือนเลือด แรงดันที่ดันน้ำออกไปจากตัวปืน ก็เปรียบเหมือนแรงดันเลือด ที่หัวใจดันเลือดออกไปตามหลอดเลือดแดงนั่นเอง

ระบบการไหลเวียนของโลหิตภายในร่างกาย ประกอบด้วย หัวใจเป็นส่วนสำคัญ มีหน้าที่สูบฉีดโลหิตผ่านเข้าสู่หลอดเลือดแดง เพื่อไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย และรับเลือดเสียจากอวัยวะต่างๆ ทางหลอดเลือดดำผ่านเข้าสู่หัวใจ

การทำงานของหัวใจ และหลอดเลือดแดง–ดำ จะดำเนินเป็นไปโดยไม่หยุดนิ่งตราบเท่าที่เรายังมีชีวิตอยู่ กล่าวคือ หัวใจจะบังคับให้เลือดเสีย จากอวัยวะต่างๆ ทางหลอดเลือดดำผ่านเข้าสู่หัวใจ การทำงานของหัวใจ และหลอดเลือดแดง–ดำ จะดำเนินเป็นไปโดยไม่หยุดนิ่ง ตราบเท่าที่เรายังมีชีวิตอยู่ กล่าวคือ หัวใจจะบังคับให้เลือดผ่านเข้าสู่หลอดเลือดแดง ด้วยแรงดันจำนวนหนึ่ง เมื่อเลือดผ่านเข้าหลอดเลือดแดง ผนังหลอดเลือดแดงก็จะขยายตัวด้วยแรงดันของหัวใจ และผ่านมาตามหลอดเลือดแดงนี่เอง เลือดก็จะไหลเวียนออกไปทั่วร่างกาย เมื่อหัวใจบีบตัวผลักดันเลือดออกไปแล้วครั้งหนึ่ง ก็จะหยุดบีบตัว คือขยายตัว แรงดันเลือดก็จะน้อยลง ผนังหลอดเลือดแดงก็จะขยายตัวตามไปด้วย การบีบตัว และขยายตัวของหัวใจ และหลอดเลือดแดง จะดำเนินเรื่อยไป การบีบตัวครั้งหนึ่งก็เป็นการเต้นของหัวใจครั้งหนึ่งที่คนเรารู้สึกได้ว่า หัวใจเต้น และการที่เลือดผ่านไปตามหลอดเลือดแดงด้วยแรงดันจำนวนหนึ่ง แต่ละครั้งนั้น เราก็สามารถรู้ได้ด้วยการแตะหลอดเลือดแดงซึ่งอยู่ใต้ผิวหนังในตำแหน่งที่อยู่ตื้น ๆ เช่น ที่ข้อมือ ที่คอ เป็นต้น ที่เราเรียกว่าชีพจร

การที่เราจะทราบได้ว่า แรงดันเลือดของคนเราแต่ละคนนั้นมีเป็นเท่าใด จำเป็นที่จะต้องใช้ทางอ้อม เพราะทางตรงนั้นเราคงไม่สามารถที่เอาเส้นโลหิตแดงแล้ววัดแรงดันที่เลือดไหลออกมาโดยตรงได้ ทางอ้อมนั้นก็เป็นชนิดที่ทางแพทย์ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน คือเป็นเครื่องมือวัดความดันโลหิต โดยอาศัยความสูงของแนวปรอทที่บรรจุอยู่ในหลอดแก้วเป็นเครื่องชี้บอกแรงดันโลหิต เมื่อเวลาแพทย์จะใช้วัด ก็จะเอาแถบผ้าซึ่งมีถุงยางอยู่ภายในพันที่ต้นแขนโดยรอบ ถุงยางที่รัดแขนนี้จะมีสายยางต่อออกมาติดกับหลอดแก้ว ซึ่งมีปรอทบรรจุอยู่ ซึ่งเมื่อสูบลม

เข้าสู่ถุงยาง ถุงยางก็จะโป่งขึ้น และลมจากภายในถุงยางก็จะดันให้ปรอดสูงขึ้นมาตามหลอดแก้ว กะว่าสูบลมให้ปรอทสูงเลยขีดเฉลี่ยของคนเราประมาณ ๒๐–๓๐ มิลลิเมตรปรอทก็พอแล้วใช้เครื่องฟั่งๆที่ข้อพับตรงข้อศอก ต่ำกว่าผ้าที่พันอยู่ตรงกับตำแหน่งที่เส้นเลือดแดงของแขนผ่าน แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมในถุงยางออกทีละน้อยๆ จนกระทั่งได้ยินเสียงตุบแรกดังในเครื่องฟั่ง เสียงตุบ ตุบ ที่ดังนี้จะดังขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่ผ่อนลมออกทีละน้อย เสียงตุบจะแผ่วลงไปทุกที จนกระทั่งไม่ได้ยินเสียง เสียงตุบแรกที่ได้ยินนั้นเป็นแรงดันเลือดพุ่งออกมาจากหัวใจ และผ่านมาตามหลอดเลือดแดง อ่านได้เป็นความสูงของปรอทที่จุด ที่ได้ยินเสียงตุบแรกนั้น เสียงตุบที่กำลังขาดหายไปในช่วงสุดท้ายนั้น เป็นแรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายการบีบตัวและผนังหลอดเลือดแดงขยายตัว

ผลของการวัดความดัน แพทย์จะจดไว้เป็นเลข ๒ ตัว คือส่วนบนและส่วนล่าง เช่น ๑๒๔/๘๐ มิลลิเมตรปรอท หมายความว่า แรงดันเลือดซึ่งเราวัดที่ต้นแขนนั้น ความแรงสามารถดันปรอทในหลอดแก้วให้สูงขึ้นได้ ๑๒๔ มิลลิเมตร ในขณะที่หัวใจบีบตัว และ ๘๐ มิลลิเมตร ในขณะที่หัวใจคลายตัว ตัวเลขของความดันโลหิตในคนหนึ่ง ๆ จะต้องอ่านออกมาเป็นเลข ๒ ตัวนี้เสมอ

ความดันโลหิตในจำนวนเท่าใดจึงจะเรียกว่าปกติในคนเรา ตัวเลขนี้ตอบได้ยาก เพราะแต่ละคนย่อมมีความดันโลหิตแตกต่างกันออกไป เนื่องจากว่าคนเรามีรูปร่าง และขนาด ตลอดจนนิสัยใจคออารมณ์ไม่เหมือนกัน แรงดันโลหิตในขนาดที่พอดีสำหรับคน ๆ หนึ่ง แต่อาจจะสูงเกินไปสำหรับคนอีกคนหนึ่งได้ คนที่อายุมาก รูปร่างอ้วน ความดันก็จำเป็นต้องสูงกว่าคนที่รูปร่างผอมบางกว่า หรือในทางกลับกัน นักกีฬาส่วนมากมักจะมีความดันโลหิตในจำนวนไม่สูงนัก แต่ก็เป็นปกติ สำหรับนักกีฬาผู้นั้น

อย่างไรก็ตาม เพื่อกำหนดไว้เป็นแนวในการวินิจฉัยโรค และเป็นหลักในการประเมินสุขภาพของคนเรา จึงได้กำหนดไว้ว่า ความดันปกติของคนเราวัยหนุ่มสาวควรมีค่าประมาณ ๑๑๐–๑๒๐ มิลลิเมตร และสูงขึ้น ๑๐–๒๐ มิลลิเมตร เมื่อมีอายุถึง ๔๑ ปี แต่อย่าลืมว่า อย่าถือเป็นตายตัวว่า ถ้าต่ำกว่านี้จะต้องเรียกว่าความดันโลหิตต่ำ หรือสูงกว่านี้จะต้องเรียกว่า ความดันโลหิตสูง การที่จะบอกได้ จะต้องมีการตรวจร่างกาย และอาการอย่างอื่นประกอบอีกมาก

ความดันโลหิตสูง

ผู้เขียนจะหันมากล่าวถึง ความดันโลหิตสูงแท้ ๆ เพื่อความเข้าใจง่ายขอแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ :–

ความดันโลหิตสูงชนิดมีสาเหตุ ชนิดนี้มีสาเหตุ หรือพยาธิสภาพภายในร่างกายอยู่ก่อนแล้ว เช่น ภาวะหลอดเลือดตีบตัน, โรคอ้วน, โรคของต่อมไม่มีท่อบางชนิด เช่น ต่อมไทรอยด์, โรคพิษแห่งครรภ์, โรคไต เป็นต้น โรคเหล่านี้เมื่อเป็นอยู่นาน ๆ จะทำให้หัวใจต้องออกแรงทำงานมากขึ้น ถ้าเรารักษาโรคที่เป็นสาเหตุให้ทุเลาลงได้ อาการความดันโลหิตสูงก็จะลดตามไปด้วย

ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ พวกนี้หาสาเหตุไม่ได้ เป็นชนิดที่เป็นปัญหา และก่อให้เกิดความกังวลแก่บุคคลทั่วไป จนกระทั่งมีโรคแทรกตามมา

อาการของผู้ป่วยเหล่านี้ จะเริ่มอาการสำคัญด้วย ปวดศีรษะ มึนศีรษะอยู่เป็นประจำ อาการปวดศีรษะจะเป็นมากที่บริเวณท้ายทอย หรืออาจลามมาตามแนวกระโหลกศีรษะด้านหน้าก็ได้ ตาจะพร่า และมัวเป็นบางครั้ง เลือดกำเดาออกในบางคน มือเท้าชาเป็นบางครั้ง พวกที่เริ่มมีอาการเหล่านี้

ความดันโลหิต อาจจะมีจำนวนแตกต่างกันไป บางคนอาจจะ ๑๖๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท บางคนอาจจะต้องถึง ๒๐๐/๑๑๐ มิลลิเมตรปรอทก็ได้ไม่แน่นอนแล้วแต่บุคคลไป

อาการของความดันสูงจะมีมากขึ้นเมื่ออยู่นาน ๆ เป็นธรรมดาอยู่เองที่หัวใจ ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อ เมื่อออกแรงบีบตัวมากนาน ๆ เข้า ก็จะมีความใหญ่ขึ้นเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อแขนขาเหมือนกัน เมื่อหัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้นก็จะมีโรคแทรกตามมามาก เช่นเลือดคั่งในปอด เส้นเลือดฝอยหรือเส้นโลหิตใหญ่ในสมองแตก, มีอาการของอัมพาตตามมา หรือถึงแก่กรรมไปเลย ถ้ายังก็จะลงท้ายด้วยหัวใจวาย มีอาการต่าง ๆ มากขึ้นเป็นลำดับ

เมื่อผู้อ่าน อ่านมาถึงตอนนี้แล้ว อย่าเพิ่งตกใจว่า เมื่อมีอาการปวดศีรษะ หรือมึนศีรษะบ่อย ๆ แล้วละก็ ต้องเป็นความดันโลหิตสูงนี้ มิใช่เช่นนั้นเพราะโรคที่มีอาการปวดศีรษะด้วยนั้นมีเป็นจำนวนร้อย ๆ เพียงแต่อาการเท่านั้นยังบอกไม่ได้ จนกระทั่งแพทย์จะได้ทำการสอบสวนโรคให้ละเอียดแน่นอนก่อนต่อเมื่อเห็นว่า ไม่มีโรคอื่นแล้ว และความดันโลหิตก็ยังคงสูงอยู่ตลอดมานั้นแหละจึงจะลงความเห็นลงไปได้ว่าเป็นเพราะการมีความดันโลหิตสูงอย่างแท้จริง

การรักษาผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ก็จำเป็นที่จะต้องรักษาโรคที่เป็นสาเหตุเช่นรักษาโรคไต, รักษาโรคต่อมไม่มีท่อ เช่น ไทรอยด์ ลดความอ้วนหรือจำกัดอาหาร และอื่น ๆ นอกจากนั้นก็รักษาตามอาการ และให้ยาลดความดันเมื่อท่านมีความจำเป็น พวกที่หาสาเหตุไม่ได้ ก็จำเป็นต้องชี้แจงให้เข้าใจ เพื่อตัดความกังวลใจออกไปเสีย พักผ่อน และใช้สมองให้น้อยลง เพิ่มการหย่อนใจให้มากขึ้น เพื่อลดความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจ ออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง และใช้ยาลดความดัน หรือยาอื่นตามที่แพทย์สั่ง

ความดันโลหิตต่ำ ไม่ใคร่พบมากเท่าความดันโลหิตสูง แบ่งได้เป็น ๒ ชนิด เช่นเดียวกัน คือชนิดที่มีสาเหตุ และหาสาเหตุไม่ได้ พวกที่มีสาเหตุ เช่น โลหิตจาง, โรคเรื้อรังต่าง ๆ, โรคขาดสารอาหาร โรคหัวใจบางชนิด พวกที่หาสาเหตุไม่ได้ พบน้อย อาจมาจากจิตใจของผู้ป่วยเอง

ขนาดของความดันโลหิต ก็คงเป็นในแนวเดียวกัน ความดันโลหิตสูง คือเราบอกไม่ได้ว่าเท่าไรจึงจะเรียกว่า ความดันโลหิตต่ำ ต่อเมื่อมีอาการเกิดขึ้น เช่น หน้ามืด เป็นลมบ่อย ๆ เหนื่อยง่าย และวัดความดันโลหิตดูปรากฏว่า ค่อนข้างน้อย และตัดสาเหตุอื่น ๆ ออกแล้ว ก็พอจะบอกได้ว่า อาการเหล่านั้น เป็นอาการของความดันโลหิตต่ำ

ผู้ที่นอนเจ็บด้วยโรคเรื้อรังนาน ๆ เมื่อลุกขึ้นจะรู้สึกหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เป็นเพราะแรงดันเลือดต่ำ หลังจากที่นอนพักรักษาตัวอยู่เป็นเวลานาน

ยาบางชนิดทำให้ความดันเลือดต่ำได้ การแพ้ยาไม่ว่าชนิดใด ความดันเลือดจะลดลง การบริโภคยาเกินขนาด ก็เป็นสาเหตุได้เช่นเดียวกัน

ในเรื่องความดันโลหิตผิดปกตินี้ เป็นเรื่องของแพทย์ที่จะให้การวินิจฉัย ไม่ควรที่คนไข้จะทึกทักด้วยตนเองว่าตัวมีความดันสูงหรือต่ำอย่างใด เพราะตามที่กล่าวมาแล้วนั้น การวัดความดันแต่เพียงอย่างเดียว เมื่อเห็นว่าเป็น ๑๔๐–๑๕๐ มิลลิเมตรปรอท สูงกว่ารายเฉลี่ย ก็เก็บเอามาเป็นกังวล หรือเมื่อพบว่าตัวมีความดัน ๘๐–๙๐ มิลลิเมตรปรอท ต่ำกว่ารายเฉลี่ยก็ตกใจ ว่าตนมีโรคประจำตัวเสียแล้วนั้น เป็นการไม่ถูกต้องเลย การที่จะบอกได้แน่นอน จำเป็นที่จะต้องมีอาการอย่างอื่นร่วมด้วย สิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่งซึ่งจะดีกว่าการกังวลใจมากก็คือ เมื่อพบว่าเรามีความดันโลหิตในจำนวนค่อนข้างสูงไปสักหน่อย ก็ควรจะระมัดระวังตัวเอง

ทั้งเรื่องอาหารการกิน การใช้สมอง การพักผ่อนให้พอเหมาะ หรือพวกที่มีความดันโลหิตค่อนข้างจะน้อยไปสักนิด ก็ควรจะหาทางบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งการออกกำลังกายที่พอสมควร ทำใจให้ร่าเริง อย่าได้มีความคิดว่าจะต้องไปรักษาที่โน่นที่นี่ ตามแผนโบราณบ้าง ปัจจุบันบ้าง ที่ควรกระทำก็คือ ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ โปรดอย่าลืมว่าการที่คนเราจะพบว่ามีอะไรผิดปกติอยู่ในร่างกาย มิใช่จะทำให้เราจะต้องตายในวัน ๒ วัน การปฏิบัติตัวเองให้ถูกต้องเชื่อฟังคำสั่งแพทย์ จะทำให้ชีวิตยืนนานออกไปได้ ถึงแม้ว่าจะไม่เท่าคนปกติก็ตาม แต่ก็คงเพียงพอคุ้มกับการที่เกิดมาเป็นมนุษย์กับเขาชาติหนึ่ง

หัวใจดี มีสุข

ท่านผู้อ่านคงจะจำกันได้ว่า เมื่อปีกลายในระยะเวลาเดียวกันนี้ได้มีบทความ เนื่องในวันอนามัยโลก เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้ หรือยังมิได้ป่วย ให้ถือเป็นแนวปฏิบัติต่อตนเองมาบัดนี้ วันอนามัยโลก ได้เวียนมาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง คือในวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ ซึ่งในปีนี้องค์การอนามัยโลกได้กำหนดคำขวัญให้แก่ปวงชนทั่วโลกไว้ว่า "หัวใจดี มีสุข" ผู้เขียนจึงขอถือโอกาสอันดีนี้นำเรื่องเกี่ยวกับ หัวใจ มาเล่าสู่แก่ท่านผู้อ่านเช่นเดียวกับที่เคยปฏิบัติมาแล้วเมื่อปีกลาย

ในระยะนี้ในหน้าหนังสือพิมพ์มักจะปรากฏข่าว ผู้อยู่ในวงการสำคัญของทางราชการ และธุรกิจการค้าได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจวายเป็นจำนวนมากรายด้วยกัน ข้อนี้เป็นความจริง และไม่เพียงแต่หัวใจจะเป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญในหมู่คนไทยเท่านั้น แต่ในต่างประเทศขณะนี้โรคหัวใจได้คร่าชีวิตผู้คนไปมิใช่น้อยในปีหนึ่ง ๆ

เนื่องจากโรคหัวใจเป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญดังกล่าวแล้วทั่วโลกจึงได้ดำเนินการในเรื่องนี้ โดยมีองค์การอนามัยโลก และสมาคมโรคหัวใจ ซึ่งประเทศไทยเป็นสมาชิกอยู่ด้วยเป็นผู้ดำเนินการ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะลดอัตราการตายด้วยโรคหัวใจให้ต่ำลงกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จากการศึกษาเป็นที่แน่ชัดว่าส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคหัวใจมักตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (Myocardial Infaretion) และโรคหัวใจรูมาติค (Pheumatic Heart Disease) ซึ่งทั้งสองโรคนี้มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย มีการเคร่งเครียดในชีวิตประจำวัน มีความเป็นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่

ขาดสุขลักษณะ และมีส่วนเกี่ยวกันมาจากโรคติดเชื้อในลำคอ ซึ่งอาจเกิดได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งอยู่ในครอบครัวที่ยากจน ได้รับอาหารไม่สมบูรณ์

ผู้เขียนใคร่จะขอนำเรื่องราวพอเป็นสังเขปเกี่ยวกับโรคหัวใจมาเผยแพร่แก่ผู้อ่าน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ในการที่จะรู้จักระมัดระวังตนเอง และนำไปถือปฏิบัติได้บ้างตามสมควร

สาเหตุของโรคหัวใจที่พบได้บ่อย ๆ คือ

๑. **ระดับโมเลสเตอรอลในเลือดสูง** โมเลสเตอรอล เป็นสารจำพวกไขมัน เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ ปกติโมเลสเตอรอลอยู่ในเลือดของตัวเราในปริมาณที่จำกัด ซึ่งร่างกายสามารถที่จะควบคุมไว้ได้ในหมวดอายุหนึ่ง ๆ ให้ผู้สูงอายุระดับโมเลสเตอรอลในเลือดจะสูงกว่าคนในวัยหนุ่มสาว กล่าวคือในวัย ๒๐–๔๐ ปี จะมีค่าเฉลี่ยโดยประมาณ ๑๖๐–๒๒๐ มิลลิกรัม ต่อเลือด ๑๐๐ ซี.ซี (ม.ก.%) พอถึงวัย ๔๐–๖๐ ปี จะมีค่าประมาณ ๑๘๐–๒๕๐ ม.ก. % และเมื่ออายุ ๖๐ ปี จะเพิ่มเป็น ๒๕๐ ม.ก. % หมายความว่า ระดับในเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นตามอายุ ฉะนั้นผู้ที่มีอายุมากจึงพบว่า เป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย และผู้ชายเป็นได้มากกว่าผู้หญิง นอกจากนั้นยังพบว่าผู้มีรูปร่างอ้วนเตี้ยมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่าคนที่มีรูปร่างผอมสูงอีกด้วย

อนึ่ง สารไขมันในเลือดที่เรียกว่าโมเลสเตอรอลที่มีเกินกว่าปกติ จะเป็นเหตุให้หลอดเลือดมีความเก็งตัว เนื่องจากก้อนไขมันนี้ไปเกาะอยู่ตามหนังของหลอดเลือด ทำให้เกิดเป็นโรคหลอดเลือดตีบแข็ง ซึ่งถ้าเป็นที่ใดก็จะเป็นโอกาสให้มีการอุดตันของหลอดเลือดได้ง่าย จากการที่ก้อนไขมันในเลือดไปจุก ถ้าเป็นตีบหลอดเลือดที่ แขน หรือขา ก็จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนปลายลงมาขาดโลหิตไปหล่อเลี้ยง เกิดการเน่าตายของกล้ามเนื้อที่เรียกว่า แกงกรีน (Ganggrene) ถ้าเป็นกับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ โดยสารไขมันไปอัดกับหลอดเลือดทำให้

กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ก็จะเกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ (Myocardial Infaretion) เป็นหย่อม ๆ ภายใน ๒–๓ นาที ผู้ป่วยจะมีอาการแน่นและเจ็บเสียวบริเวณหน้าตา และแผ่ไปตามคอ ไหล่ และแขนซ้าย หมดแรงโดยทันที ความดันเลือดลดต่ำลง ทำให้สมองขาดเลือด ผู้ป่วยจะหมดสติ และถึงแก่กรรมได้โดยเวลาไม่กี่นาที แต่ถ้าขนาดของกล้ามเนื้อหัวใจที่ตายมีไม่มากนักก็จะไม่ถึงแก่กรรม แต่หัวใจก็อ่อนกำลังลงกว่าปกติ อาจจะมีอาการเป็นลมหมดสติ หรือแน่นหน้าอก หายใจลำบากเนื่องจากมีโลหิตคั่งในปอด และอาการต่าง ๆ ก็อาจจะหายเป็นปกติได้ เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจส่วนน้อยที่ตายไปได้รับโลหิตมาหล่อเลี้ยง ทำให้ฟื้นคืนตัวขึ้นมาได้ . ถ้าหลอดเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเป็นเพียงตีบไม่ถึงกับอุดตัน จากก้อนไขมันผู้ป่วยจะมีการเจ็บแปล๊บ ๆ ที่บริเวณหัวใจ โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย เราเรียกภาวะเช่นนี้ว่า แอนไจน่า เพ็คตอริส (Angina Pectoris) แต่เมื่อได้รับการพักผ่อนสักครู่ อาการเช่นนี้ก็จะหายไป การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะขณะออกกำลังกาย กล้ามเนื้อหัวใจต้องทำงานมากขึ้นกว่าปกติ หลอดเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ซึ่งมีลักษณะตีบอยู่แล้ว จึงส่งเลือดไปไม่พอเมื่อกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด จึงเกิดการเจ็บปวดขึ้น

ปัจจุบันโรคหลอดเลือดตีบและอุดตัน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญได้ทวีจำนวนมากขึ้น ในประเทศอเมริกาจำนวนผู้ป่วยตายด้วยโรคนี้มีมากกว่ามะเร็งถึง ๒ เท่า คือประมาณ ๖๐๐,๐๐๐ รายต่อปี ในเมืองไทยจำนวนการตายก็สูงขึ้นกว่า ๑๐ ปีที่แล้วมาคือ ๓–๔ เท่าตัว และเป็นสาเหตุการตายมากเป็นอันดับที่ ๖ ของการตายทั้งหมด บุคคลในวัย ๕๐–๗๐ ปี เป็นมากกว่าหมวดอายุอื่น ๆ เป็นในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงถึง ๕ เท่า และเป็นกับผู้มีความเป็นอยู่ หรือฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี อาหารการกินสมบูรณ์ มีอาชีพไปในทางธุรกิจการค้า หรือนักบริหาร ซึ่งมีเวลานั่งอยู่กับโต๊ะใช้สมองมากกว่าที่จะใช้กำลังงาน ฉะนั้นเราจึง

มักจะพบว่าโรคหลอดเลือดหัวใจตันนี้ มักจะเป็นกับพ่อค้า หรือนักการเมือง นักปกครอง บ่อย ๆ กว่าบุคคลในอาชีพอื่น

๒. **ความดันโลหิตสูง** ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง มักจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าผู้ที่มีโลหิตต่ำ เพราะคนที่มีความดันโลหิตสูง อยู่นาน ๆ จะเป็นเหตุให้เส้นเลือดมีโอกาสตีบแข็งได้ ปัจจุบันนี้โรคความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุของโรคหัวใจที่สำคัญอันหนึ่ง ซึ่งทำให้ผู้ป่วยถึงแก่กรรม บางคนอาจจะเลือดแตกในสมองถึงแก่กรรมทันที บางคนอาจจะไม่ถึงแก่กรรมทันที แต่ทนทุกข์ทรมานจากการเป็นอัมพาต และถึงแก่กรรมด้วยอาการหัวใจวาย (Heart failue)

๓. **ความเครียด** (Stress) ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักไม่ใคร่เป็นโรคหัวใจ ในทางตรงกนข้าม ผู้ที่มีเรื่องวิตกกังวลอยู่เสมอ จะเป็นเรื่องอาชีพการงาน หรือเรื่องส่วนตัวก็ดี มักจะเป็นโรคหัวใจได้ เพราะการที่มีความเครียดทางจิตใจ หรือการได้รับสิ่งกระตุ้นให้ตื่นเต้นตกใจอยู่บ่อย ๆ จะทำให้ระดับโมเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ จากการกระตุ้นของฮอร์โมน ละตรีนาลิน จากต่อมหมวดไต

๔. **การสูบบุหรี่** ในบุหรี่มีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า นิโคตีน สารนิโคตีนนี้จะไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วขึ้น จนถึงกับไม่เป็นจังหวะได้ ถ้าได้รับปริมาณมากนอกจากนั้นยังทำให้ระดับโมเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นกว่าปกติ และยังทำให้หนังของหลอดเลือดหดตัว ทำให้เกิดการตีบตัน โลหิตเดินไม่สะดวก ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจที่สำคัญ

๕. **ขาดการออกกำลังกาย** การออกกำลังจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดระดับโมเลสเตอรอลในเลือด เนื่องจากการออกกำลังจะทำให้มีการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน เพื่อใช้เป็นกำลังงาน ฉะนั้นผู้ที่ขาดการออกกำลังจึงเป็นโรคหัวใจได้ง่ายกว่าผู้ที่ออกกำลังเป็นประจำ

๖. **ความอ้วน** โรคอ้วนมักจะเป็นกับพวกที่กินดีอยู่ดี ไม่ใคร่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่เลือกชนิด เป็นเหตุให้ไขมันพอกจับอยู่ตามร่างกาย เมื่อมากขึ้นเส้นโลหิตร่างกายก็เกิดการตีบตัน หัวใจต้องทำงานมากขึ้น เพื่อสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายให้ทั่วถึง เป็นสาเหตุให้แรงดันเลือดสูง หัวใจขยายใหญ่ขึ้นและตามมาด้วยอาการของโรคหัวใจหลายประการ นอกจากนั้น ถ้าเกิดการอุดตันขึ้นในเส้นเลือดส่วนใหญ่ ก็จะเกิดการตายของกล้ามเนื้อดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ที่เป็นเบาหวานมักจะมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความอ้วน ยิ่งขาดการควบคุมอาหาร ขาดการออกกำลัง ก็เป็นสาเหตุของเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ง่ายขึ้น จากการที่ก้อนไขมันหรือโมเลสเตอรอล ซึ่งมีปริมาณมากเกินปกติในเลือดไปอุดหลอดเลือดตรงตำแหน่งที่ผนังหลอดเลือดแข็งตัวอยู่แล้ว

โมเลสเตอรอล เพื่อให้เป็นที่เข้าใจเกี่ยวกับสารที่เป็นตัวการของโรคหัวใจนี้ดีขึ้น จึงจะขอกล่าวพอเป็นสังเขป ดังนี้

โมเลสเตอรอล เป็นสารภาสเตอรอยด์ มีอยู่แต่เฉพาะในคนและสัตว์เท่านั้น ไม่พบในพืช เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ทั่ว ๆ ไป ที่พบในร่างกายของคนมีอยู่ ๒ ประเภท คือ โมเลสเตอรอลอิสสระ และโมเลสเตอรอลเอสเทอร์ ส่วนที่อยู่ในเม็ดเลือดแดง จะเป็นบวกโมเลสเตอรอลอิสสระ และที่อยู่ในพล๊าสม่า และเป็นตัวการที่ไปจับอยู่ตามผนังหลอดเลือด เป็นพวกโมเลสเตอรอลเอสเทอร์

โมเลสเตอรอล เป็นสารที่อยู่ในกรดไขมันที่อิ่มตัวแล้ว เช่น น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น กรดไขมันที่อิ่มตัว เมื่อบริโภคเข้าไปจะถูกย่อยโดยน้ำย่อยจากตับอ่อน และดูดซึมจากลำไส้เข้าสู่ท่อน้ำเลือดและกระแสโลหิต นอกจากจะได้โมเลสเตอรอลจากกรดไขมันที่บริโภคเข้าไปแล้ว ร่างกายยังจะได้โมเลสเตอรอล

จากการสงเคราะห์ของตับอีกด้วย สารที่มีส่วนสัมพันธ์ในการควบคุมระดับโมเลส-เตอรอลในร่างกายได้แก่สารจำพวกฮอร์โมน คือ ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ และฮอร์โมนเพศ

ประโยชน์ของโมเลสเตอรอลในร่างกายที่สำคัญก็คือ เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ โดยเป็นผนังของเซลล์ทั่ว ๆ ไป เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของสมองประสาท ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนจากต่อมหมวดไต เป็นต้นตอของกรดน้ำดีซึ่งมีส่วนในการย่อยไขมันในลำไส้

โทษของโมเลสเตอรอลจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีปริมาณมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะโมเลสเตอรอลในเลือดสูง (Hypercholesterlemia) เนื่องจากว่าโมเล สเตอรอลมีลักษณะเหนียว จึงมีโอกาสไปเกาะติดอยู่ตามผนังหลอดเลือดได้ง่าย และมีธาตุแคลเซี่ยมมาเกาะร่วมด้วย ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแข็ง นอกจากนั้น การมีโมเลสเตอรอลในเลือดสูง ยังเป็นเหตุให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี เนื่องจากโมเลสเตอรอลที่มีมากตกตะกอนในถุงน้ำดีได้อีกด้วย

อาหารที่มีโมเลสเตอรอลสูง

อาหารที่เราบริโภคเป็นประจำนั้นมีโมเลสเตอรอลอยู่มากน้อยต่างกัน ที่นับว่ามีปริมาณสูง ซึ่งเราควรจะจำกัดอาหารประเภทนี้ได้แก่

ตับอ่อน	๓,๑๒๐	มิลลิกรัม/๑๐๐	กรัม
สมองวัว	๒,๕๐๐	,,	,,
ไข่แดง, ไข่ปลา	๒,๐๐๐	,,	,,
ตับ, ไต	๔๐๐	,,	,,
เนย	๒๕๐	,,	,,
หอยนางรม	๒๑๕	,,	,,
น้ำมันหมู	๑๑๐	,,	,,

การป้องกันโรคหัวใจ

โรคหัวใจเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ ถ้ารู้จักการปฏิบัติตัวเองดีพอ ผู้ใดที่ปล่อยให้เป็นโรคหัวใจแล้วมีโอกาสรักษาได้ยาก นอกจากจะช่วยมิให้เป็นมากขึ้น การที่ปัจจุบันได้มีผู้ป่วยและตายด้วยโรคหัวใจกันมาก ก็เพราะคนเรามีความเป็นอยู่ดีขึ้น มีอาชีพการงาน ซึ่งจำเป็นต้องใช้สมองมากกว่ากำลังกาย การบริโภคอาหารเป็นไปโดยตามใจชอบ ตามกำลังเงินที่มีอยู่ คิดผิดไปว่าการกินมากเท่าใดก็จะทำให้ชีวิตยืนยาว ขาดการออกกำลังกายที่แท้จริง ถ้าคนเราได้หันมาดำเนินการป้องกันเสียตั้งแต่แรกเริ่ม อัตราการป่วยและตายด้วยโรคหัวใจคงจะลดลงไปกว่าเดิมมาก ถ้าคนเราได้หันมาดำเนินการป้องกันเสียตั้งแต่แรกเริ่ม อัตราการป่วยและตายด้วยโรคหัวใจ คงจะลดลงไปกว่าเดิมมาก

การป้องกันที่ควรยึดถือเป็นหลักมีอยู่ ๓–๔ ประการดังนี้.–

๑. พยายามลดอาหารจำพวกไขมัน หรือที่มีโมเลสเตอรอลสูง น้ำมันสัตว์ เช่นน้ำมันหมู ควรจะเปลี่ยนมาเป็นน้ำมันพืชแทน (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) การลดอาหารประเภทนี้ยังช่วยให้ร่างกายไม่อ้วนอีกด้วย

๒. พยายามหมั่นออกกำลังกายบ้างตามสมควร การออกกำลังกายเป็นการช่วยเผาผลาญน้ำตาล และไขมัน ที่มีมากเกินไปให้ลดน้อยลง และยังเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหัวใจให้มีความแข็งแรงขึ้นด้วย

๓. อย่าสูบบุหรี่จัด เพราะนิโคตินในบุหรี่จะเป็นเหตุให้หลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ และยังทำให้หัวใจเต้นแรงไม่เป็นจังหวะ ร่างกายอ่อนเพลียลงกว่าปกติ พวกที่ใช้ความคิดอยู่เป็นประจำมักจะขาดบุหรี่ไม่ค่อยได้ แต่ควรลดปริมาณการสูบลง

๔. อย่าเครียดกับชีวิตประจำวัน หรือธุรการงานจนเกินไป ยึดถือหลักปล่อยตามสบายเสียบ้าง อย่าถือเป็นอารมณ์มากนัก การมีใจหมกมุ่น หรือเป็นห่วงเรื่องหนึ่งเรื่องใดอยู่นาน ๆ จะทำให้ระดับโมเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

๕. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ควรจะปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้โดยเคร่งครัด เพราะผู้เป็นเบาหวานมักจะควบคู่กันไปกับความอ้วน และไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ

๖. ตรวจสอบร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ตรวจสมรรถภาพของตับ ระดับโมเลสเตอรอลในเลือด น้ำตาลในเลือดหรือปัสสาวะ

โรคหัวใจ เป็นโรคที่เกิดได้กับคนทุกอายุ แต่เกิดมากในผู้ที่มีอายุสูงโดยเฉพาะตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไปเป็นโรคที่ป้องกันได้ ถ้ารู้จักการระมัดระวัง และปฏิบัติตัวเองที่เป็นกันมากในปัจจุบันคือ หลอดเลือดหัวใจตีบตันและอุดตัน ซึ่งทำให้ถึงแก่กรรมได้ในเวลาอันรวดเร็ว เหตุที่สำคัญก็คือ การรับประทานอาหารจำพวกไขมัน หรือที่มีโมเลสเตอรอลมากเกินไปเป็นประจำ ขาดการออกกำลังกาย ใช้สมองและมีความตึงเครียดเกินไป ถ้าลดอาหารประเภทนี้ และปฏิบัติตัวเองให้เหมาะสม ก็จะสามารถป้องกันได้ องค์การอนามัยโรคได้เล็งเห็นว่า โรคนี้ได้คร่าชีวิตผู้คนไปมิใช่น้อย จึงได้ให้คำขวัญไว้ในปีนี้ในเรื่องเกี่ยวกับหัวใจ เพื่อที่จะให้ทั่วโลกได้ให้ความสนใจ และทำการรณรงค์ โดยมีหลักในการดำเนินงานก็คือ สอนและแนะนำประชาชนให้มีความเข้าใจ ซึ่งเชื่อได้ว่า การปฏิบัติตามจะทำให้บุคคลมีชีวิตยืนยาวอยู่ได้แทนที่จะตายไปในเวลาที่ยังไม่สมควร

สิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับวัณโรค

วัณโรคเป็นโรคที่รู้จักกันมานานกว่า ๔,๐๐๐–๖,๐๐๐ ปี ก่อนคริสต-ศักราช ในครั้งนั้นยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนว่ามาจากอะไร แต่ก็มีผู้พยายามศึกษาและค้นคว้า ในวิชาการเกี่ยวกับวัณโรคมาเป็นลำดับ จนกระทั่ง โรเบิร์ต โค๊ก ได้ค้นพบเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ ในปี พ.ศ. ๒๔๒๕ ซึ่งได้เป็นสิ่งกระตุ้นให้แพทย์ได้ทำการค้นคว้ากันมากขึ้น การรักษาและการควบคุม ก็ได้มีการวิวัฒนาการมาเป็นลำดับ จนกระทั่งในปัจจุบันนี้ เราสามารถพูดได้ว่า เรารู้เรื่องวัณโรคกันเป็นอย่างดี ทราบวิธีการควบคุมป้องกันและการรักษา ทำให้สามารถลดอัตราการเกิดโรค และช่วยชีวิตผู้ป่วยให้รอดจากความตายไปได้มาก

ในประเทศไทยเรา เมื่อ ๒๑ ปีก่อน วัณโรคได้คร่าชีวิตของประชาชนไปปีละไม่ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ รายเป็นประจำทุกปี มาในปัจจุบันนี้ จำนวนตายด้วยวัณโรคได้ลดลงจากเดิมมาก เหลือเพียง ๖,๐๐๐–๗,๐๐๐ รายต่อปี แต่เราก็ต้องพยายามลดการป่วยการตายลงให้ต่ำลงกว่านี้ หรือถ้าสามารถจะเป็นไปได้ก็ให้วัณโรคได้สูญหายไปในที่สุด

วัณโรคไม่เพียงแต่จะเป็นโรคที่บั่นทอนสุขภาพของคนเราเป็นอย่างมากแต่ประการเดียว แต่ยังเป็นโรคที่บั่นทอนเศรษฐกิจของประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะวัณโรคเป็นโรคเรื้อรัง เมื่อเป็นกับผู้ใดแล้ว ผู้นั้นไม่สามารถจะประกอบอาชีพได้เหมือนอย่างปกติ และยังสิ้นเปลืองเงินทองในการรักษาพยาบาลไปมิใช่น้อย จนกว่าจะหายจากโรคหรือตายไปในที่สุด เมื่อประเทศชาติใดมีผู้ป่วยอยู่มากก็เป็นธรรมดาที่รายได้ของประชากรจะต้องลดต่ำลง และกระทบกระเทือนต่อเศรษฐกิจของชาติเป็นอย่างมาก

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า การวิวัฒนาการเรื่องวัณโรคนั้นได้เจริญก้าวหน้าเรื่อยมาเป็นลำดับ แต่ก่อนนี้ผู้เป็นวัณโรคจำเป็นที่จะต้องนำตัวมาเก็บไว้ที่สถานพักฟื้น เพราะเชื่อว่าเป็นที่ที่ผู้ป่วยจะได้รับอากาศบริสุทธิ์ อาหารดีช่วยให้ผู้ป่วยได้มีอายุยืนนานมากกว่าธรรมดา ซึ่งก็ปรากฏว่าเป็นเช่นนั้นจริง เพราะผู้ป่วยในสมัยนั้น เมื่อได้ถูกนำตัวมาอยู่ในสถานพักฟื้นดังกล่าว ได้มีผู้ให้ความเห็นในการดัดแปลงสถานพักฟื้นให้เป็นโรงพยาบาล เพื่อให้การรักษาวัณโรคดียิ่งขึ้น โดยได้เพิ่มเรื่องยาและการผ่าตัด ส่วนจะดำเนินการในลักษณะใดนั้น ก็แล้วแต่ระยะและความรุนแรงของโรค ดังเช่นการผ่าตัดก็ได้เริ่มมาจากการผ่าตัดซี่โครง และเรื่อยมาจนถึงการตัดปอด ซึ่งนับว่าทำให้การรักษาวัณโรคได้ผลดียิ่งขึ้น

เมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่สองเป็นต้นมา ประเทศต่าง ๆ ได้รับการกระทบกระเทือนในทางเศรษฐกิจ การจัดสร้างโรงพยาบาลเพิ่มเติมกระทำได้ยาก เนื่องจากขาดแคลนงบประมาณ ประกอบกับความรู้ในเรื่องยารักษาวัณโรคได้ประสพความก้าวหน้า และได้ผลในการรักษาเป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้นแนวการรักษาที่มีมาแต่เดิมจึงต้องเปลี่ยนแปลงไปบ้าง คือสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาเองที่บ้านภายใต้การตรวจแนะนำจากแพทย์โดยใกล้ชิด และสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีนี้ไม่เพียงแต่จะได้ผลในการรักษาอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นการควบคุมวัณโรคมิให้แพร่หลายออกไป โดยได้เพิ่มหลักการดำเนินงานอย่างอื่นเข้าไปอีก ซึ่งเห็นว่าจะเป็นการตัดการระบาดของโรค ในการดำเนินงานเช่นนี้ ทั่วโลกได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติโดยมีผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก เป็นผู้ช่วยเหลือแนะนำทางด้านวิชาการและในการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ในการแพทย์ให้อย่างเพียงพอ

ในประเทศเราการดำเนินการต่าง ๆ ในการรักษาและการควบคุมก็ได้วิวัฒนาการมาตามแนวดังกล่าว เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจละเอียดถึงเรื่องวัณโรค

ดียิ่งขึ้น จึงขอกล่าวถึงลักษณะของวัณโรค ตลอดจนหลักการดำเนินงานควบคุมและรักษาที่เราใช้อยู่ในปัจจุบันพอเป็นสังเขปดังนี้.–

ก่อนอื่นใคร่จะขอทำความเข้าใจกับท่านเสียก่อนว่า เนื่องด้วยวัณโรคนี้แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิดใหญ่ ๆคือ วัณโรคของระบบทางเดินหายใจ หรือสิ่งที่เรียกว่าวัณโรคปอด อีกชนิดหนึ่งเป็นวัณโรคของระบบทางเดินอาหาร ซึ่งติดต่อได้จากการรับประทานอาหารที่มีเชื้อวัณโรคอยู่ ในที่นี้จะขอกล่าวแต่เพียงวัณโรคระบบทางเดินหายใจ หรือวัณโรคปอดเท่านั้น

วัณโรคปอด เป็นโรคที่เกิดได้กับคนทุกอายุ ในประเทศที่เจริญแล้ว อัตราการติดเชื้อมักจะเริ่มสูงในผู้ใหญ่ แต่ในประเทศที่ยังไม่เจริญ อัตราการติดเชื้อจะเริ่มสูงตั้งแต่วัยเด็ก คือพวกที่มีอายุระหว่าง ๑–๑๔ ปี โรคนี้ติดต่อกันได้ทางหายใจ เช่น มีการสัมผัสโรคกับผู้ป่วยอยู่นาน ผู้ป่วยไอหรือจาม หรือจากเสมหะผู้ป่วย เชื้อวัณโรคจะกระจายอยู่ในอากาศ และเข้าสู่ร่างกายของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ฉะนั้น ผู้ที่อยู่รวมกันกับผู้ป่วยในบ้านเดียวกันอยู่นาน ๆ และไม่รู้จักการป้องกันดีพอ ก็ทำให้เป็นวัณโรคปอดได้ โดยเฉพาะในเด็กซึ่งมีความต้านทานโรคต่ำ

ลักษณะอาการของโรค ผู้ป่วยที่มีอาการของวัณโรคปอด ในระยะแรกๆ จะไม่เป็นที่สังเกตของผู้ป่วยนัก จะรู้สึกแต่เพียงร่างกายอ่อนเพลีย น้ำหนักลด เบื่ออาหาร เมื่อเป็นมากขึ้น จะเริ่มรู้สึกมีไข้ต่ำตอนบ่าย และไอมีเสมหะมากหรือน้อยแล้วแต่ความรุนแรงของโรค อาการไอเป็นเลือดไม่เกิดได้ทุกราย ถึงแม้จะมีความรุนแรง ทั้งนี้แล้วแต่แผลวัณโรคในปอดนั้น จะอยู่ใกล้หรือไกลหลอดลมเพียงใด ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษา แผลวัณโรคในปอดจะลุกลามมากขึ้น ทำให้อาการต่าง ๆ มากขึ้นตามลำดับ อาการไอจะมากขึ้น และผู้ป่วยซูบผอมลงเป็นลำดับ

การวินิจฉัยโรค

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า วัณโรคในระยะแรกเริ่ม มักจะไม่ใคร่ปรากฏอาการ มีการทดสอบชนิดหนึ่งที่เรียกว่า การทดสอบ "ทูเบอคิวลิน" การทดสอบชนิดนี้มีจุดประสงค์เพื่อ จากการฉีดน้ำยาเข้าใต้ผิวหนังที่ท้องแขนด้านหน้า ต้องการทราบว่าผู้นั้นเคยได้รับเชื้อวัณโรคมาก่อนแล้วหรือไม่ ซึ่งจะแสดงปฏิกิริยาออกให้เห็น บริเวณที่ทดสอบจะปรากฏอาการบวมนูนและแดงขึ้น วัดเส้นผ่าศูนย์กลางของขอบแข็งจะได้มากกว่า ๑๐ มิลลิเมตร ปฏิกริยาที่ปรากฏว่าเรียกว่า "ปฏิกริยาบวก" หมายความว่าผู้นั้นเคยได้รับเชื้อวัณโรคมาแล้ว และมีภูมิคุมกันต่อเชื้อวัณโรค แต่จะป่วยเป็นวัณโรคหรือไม่นั้นอาจทราบได้ เพราะการที่จะบอกได้จำเป็นที่จะต้องอาศัยการตรวจอย่างอื่นอีก แต่ถ้าปฏิกริยาที่ทดสอบมีผลไปในทางลบคือบริเวณที่ทดสอบมีการบวมนูนมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่ถึง ๑๐ มิลลิเมตร หรือไม่ปรากฏเลยก็แสดงว่า ผู้นั้นไม่เคยได้รับเชื้อวัณโรคมาก่อนเลย และไม่มีภูมิคุ้มกันตลอดจนบอกได้ว่า ผู้นั้นไม่เป็นวัณโรคด้วย

การวินิจฉัยขั้นต่อไป จำเป็นที่จะต้องอาศัยการตรวจร่างกาย ซึ่งค่อนข้างจะยาก ถ้าแผลวัณโรคไม่ใหญ่พอ และอาศัยความชำนาญของแพทย์ผู้ตรวจเป็นอย่างมาก ฉะนั้นการวินิจฉัยจึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยการตรวจเสมหะ และการเอ็กซเรย์ปอด ในขั้นต่อไป การตรวจเสมหะเป็นวิธีการวินิจฉัยโรคที่แน่นอนที่สุดถ้าเราสามารถส่องกล้องพบตัวเชื้อวัณโรคได้ แต่ก็ต้องแล้วแต่ระยะของโรคด้วยถ้าเป็นระยะแรก หรือระยะที่เชื้อสงบไม่ลุกลามต่อไป ก็เป็นการยากที่จะตรวจพบจำเป็นที่จะต้องอาศัยการตรวจด้วยการฉายแสงเอ็กซเรย์ ภาพที่ปรากฏในฟิล์มสามารถจะบอกได้ว่า ผู้นั้นเป็นวัณโรคหรือไม่ และมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด

การควบคุมและป้องกันโรค

เนื่องจากวัณโรคเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่าย และระบาดไปได้ไกล โดยเฉพาะชุมชนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างจะแออัดและสกปรก สภาพถ่ายเทไม่สดวก โอกาสการติดเชื้อก็ง่ายกว่าชุมชนที่อยู่สภาพดี ทั้งนี้ก็แสดงว่าการติดโรคมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวอยู่มาก วัณโรคจัดว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของเกือบทุกประเทศ เพราะถือว่าเป็นโรคที่บ่อนทำลายไม่เพียงแต่ภายในครอบครัว แต่ยังกระทบกระเทือนถึงประเทศชาติ ฉะนั้นทุกประเทศจึงได้ดำเนินการในเรื่องนี้อย่างจริงจัง โดยมีจุดประสงค์เพื่อลดอัตราการป่วยให้น้อยลง จนถึงจุดที่ไม่มีความสำคัญทางสาธารณสุขอีกต่อไป ซึ่งตัวเลขนี้ก็แล้วแต่ความเจริญของแต่ละประเทศว่ามากน้อยเพียงใด

หลักการสำคัญของการควบคุมและป้องกัน ก็คือ จะต้องดำเนินการสำรวจผู้ป่วยด้วยวัณโรคให้ทั่วถึงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการสำรวจก็คงอาศัยวิธีการวินิจฉัยโรคเป็นสำคัญ คือเริ่มจากการทดสอบทูเบอคิวลิน เพื่อทราบเปอร์เซ็นต์ของความชุกชุมของโรคว่า เชื้อวัณโรคได้แพร่กระจายออกไปมากน้อยเพียงใด ประเทศที่วัณโรคระบาดน้อย ผลปฏิกริยาบวกของทูเบอคิวลินมักจะสูงในหมู่คนที่มีอายุ ตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป ส่วนประเทศที่มีการระบาดมาก ผลปฏิกริยาบวกจะเริ่มสูงตั้งแต่วัยเด็ก หลังจากนั้นก็จำเป็นที่จะต้องตรวจดูว่าผู้ใดเป็นวัณโรคบ้าง โดยการตรวจเสมหะและการฉายเอ็กซเรย์เพื่อดูฟิล์มดังกล่าวแล้ว เมื่อพบผู้ป่วยก็จำเป็นที่จะต้องให้การรักษาโดยรีบด่วน และมีการติดตามผลด้วยการตรวจเสมหะ และถ่ายภาพด้วยแสงเอ็กซเรย์เป็นระยะ ๆ การควบคุมด้วยวิธีนี้จะทำให้จำนวนผู้ป่วยลดลง และสามารถเปลี่ยนแปลงจากระยะลุกลามของโรคมาเป็นระยะโรคสงบ ถ้าเราสามารถสำรวจและวินิจฉัยให้ได้มากเท่าใด ผลการควบคุมโรคก็จะได้ผลดีขึ้นเพียงนั้น

การป้องกันโรคก็เป็นเรื่องสำคัญ ที่จะต้องกระทำควบคู่กันไปกับการสำรวจและรักษาดังกล่าวแล้ว ปัจจุบันนี้เรามีวัคซีนที่สามารถป้องกันวัณโรคได้ ซึ่งการฉีดครั้งหนึ่งสามารถป้องกันได้ถึง ๘–๑๐ ปี วัคซีนที่ว่านี้ เรียกวัคซีน บี.ซี.จี. โดยฉีดวัคซีนนี้เข้าที่ต้นแขน ภายหลัง ๖ สัปดาห์จะเกิดเป็นแผลขึ้น และจะหายไปในเวลาประมาณ ๔–๖ อาทิตย์ ผู้จะทำการฉีดวัคซีนจะต้องได้รับการทดสอบปฏิกริยาทูเบอคิวลินแล้วว่าไม่เคยได้รับเชื้อวัณโรคมาก่อน เฉพาะในเด็กที่มีอายุตั้งแต่เกิดใหม่จนถึง ๘ ขวบ เราสามารถให้วัคซีน บี.ซี.จี. ได้เลย เพราะเราสามารถสำรวจได้ว่า เด็กในหมวดอายุนี้ให้ปฏิกริยาทูเบอคิวลินชนิดบวกต่ำมาก

การรักษา

ปัจจุบันนี้ การรักษาวัณโรคได้วัฒนาการมาอย่างมาก ทำให้เราทราบได้ว่า เราควรใช้ยาประเภทไหนควบคู่ไปกับยาอะไรจึงจะได้ผลดี การรักษาวัณโรคจำเป็นที่จะต้องใช้เวลานานพอสมควร ควบคู่ไปกับการติดตามผลด้วยการตรวจเสมหะและถ่ายภาพเอ็กซเรย์ หลักการที่สำคัญในด้านการรักษาก็คือ จะต้องได้รับยาที่ถูกต้องกับโรค ความสม่ำเสมอและระยะเวลาของการรักษา โดยทั่วๆ ไปแล้วก็ไม่ควรน้อยกว่า ๑ ๑/๒ ปี – ๒ ปี นอกจากนั้นก็เป็นการบำรุงร่างกาย และอยู่ในที่ที่มีสิ่งแวดล้อมดีพอสมควร ในรายที่เป็นมากเช่นเป็นแผลโพรงในปอด การรักษาจากยาอาจจะไม่ได้ผล จำเป็นต้องใช้วิธีผ่าตัด โดยเอาปอดข้างหนึ่งหรือบางส่วนออก

การรักษาวัณโรคที่ถูกต้องนั้น ควรจะมีผลเกิดขึ้นดังนี้

๑. จะไม่เกิดการดื้อยาของตัวเชื้อวัณโรคต่อยาที่ใช้รักษาหรือมีน้อยมาก

๒. หลังจากให้การรักษาด้วยยาแล้ว ประมาณ ๖ เดือน ควรจะตรวจไม่พบตัววัณโรคในเสมหะ

๓. เมื่อให้การรักษาต่อไป คือหลังจากไม่พบเชื้อใน ๖ เดือนแล้ว ไม่ควรจะตรวจพบตัววัณโรคในเสมหะอีก

๔. การเปลี่ยนแปลงทางเอ็กซเรย์ควรจะดีขึ้น หากเลวลงต้องควรจะได้ติดตาม และค้นหาสาเหตุอื่นประกอบ

๕. ไม่มีโรคแทรกซ้อนใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างการรักษา

ก่อนจะจบบทความเรื่องนี้ใคร่ ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่าวัณโรคปอด เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่าย แต่ก็เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ ถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้อง การตรวจร่างกายโดยละเอียดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และควรกระทำเป็นประจำทุกปี เพื่อค้นหาความผิดปกติเสียแต่แรกเริ่ม ปัจจุบันนี้วัณโรคยังเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญในประเทศเรา ถ้าทุกคนได้ให้ความสนใจและช่วยกันปฏิบัติตาม นำเด็กของท่านตั้งแต่เกิดใหม่จนถึง ๘ ขวบ ไปรับการฉีดวัคซีน บี.ซี.จี. เสียที่สถานีอนามัยทุกแห่ง ก็จะเป็นการป้องกันมิให้วัณโรคเกิดขึ้นได้ ผู้ใดที่มีอาการไอเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ควรได้รับการตรวจเสมหะ และการตรวจด้วยเอ็กซเรย์ เพื่อรับการรักษาและไม่ให้เชื้อวัณโรคแพร่ระบาดไปยังผู้อื่น ถ้าทุกคนได้ช่วยกันก็ไม่มีปัญหาอะไรเลยว่าวัณโรคจะนับวันสูญหายไป และยังความเจริญมั่นคงให้แก่ประเทศชาติในที่สุด

ภัยจากยาเสพติด

ปัญหาเรื่องยาเสพติด นับว่าเป็นปัญหาหนึ่งที่ทวีความรุนแรงขึ้น ไม่เพียงแต่ในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปทั่วโลก และยากที่จะขจัดปัญหานี้ออกไปได้ในเร็ววัน การที่โลกมีการวิวัฒนาการไปมากขึ้น ไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างจะต้องเจริญไปในทางดี เพราะสังคมของเราทุกวันนี้ มีความแตกต่างกันกับสังคมยุคก่อน การที่ประชากรมีจำนวนมากขึ้น ประกอบกับความก้าวหน้าในทางวิทยาศาสตร์ ความสับสนวุ่นวายของโลกในทางการเมือง และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างมากมาย ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ด้วยกันหลายแบบหลายทาง พวกที่มีปัญหาน้อยก็ดำเนินชีวิตไปโดยถูกต้องทำนองคลองธรรม พวกที่มีปัญหามากก็หันไปดำเนินชีวิตในทางที่ผิด การที่คนเราประสพกับปัญหายุ่งยากภายในจิตใจประกอบ กับความก้าวหน้าใน ทางวิทยาศาตสร์การแพทย์ ทำให้ยาเสพติดถูกผลิตออกมาในรูปแปลก ๆ และเริ่มมีอิทธิพลต่อคนเราขึ้นทีละน้อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาใหญ่ไปทั่วโลกในขณะนี้

อะไรคือยาเสพติด

ยาเสพติดหมายความว่า ยาที่ถูกนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีใดก็ตาม จะเป็นด้วยการรับประทานหายใจ หรือด้วยการฉีดเข้าไปในร่างกายก็ดี ทำให้เกิดการติดยาขึ้น ซึ่งลักษณะของการติดยาเสพติด จะต้องประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ :-

๑. ปริมาณของยาเสพติดที่ร่างกายต้องการต่อวันจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลาของการติดที่ผ่านไป ทั้งนี้แล้วแต่ความรุนแรงของยาเสพติดนั้น ๆ ถ้ายามีความรุนแรงมาก จำนวนที่ต้องการต่อวันก็สูงขึ้นเร็ว ถ้ายาที่มีความรุนแรงน้อย การเพิ่มยาต่อวันก็จะกินเวลานานออกไป

๒. เมื่อขาดยาหรือหยุดยา ด้วยเหตุใดก็ตามจะทำให้มีอาการเกิดขึ้นซึ่งแสดงออกทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทั้งนี้แล้วแต่ชนิดของยานั้น ๆ บางชนิดเป็นยากระตุ้นประสาท เมื่อรับประทานอยู่ก็จะกระปลี้กระเปล่า แต่เมื่อหยุดยาก็จะทำให้มีอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย หรือบางชนิดเมื่อหยุดยา จะมีอาการท้องเดินอย่างรุนแรง

๓. ผู้เสพจะมีความต้องการอย่างรุนแรง ที่จะได้มาซึ่งยาเสพติดนั้น ๆ จะต้องเสาะแสวงหาไม่ว่าด้วยวิธีการใด ๆ

ยาเสพติดที่ระบาดไปอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนี้ แบ่งได้ออกเป็น ๕ ประเภท คือ :—

๑. **ยาเสพติดประเภทพวกของฝิ่น** พวกนี้ได้แก่ ฝิ่น, มอร์ฟีน, เฮโรอีน ซึ่งเป็นยากดประสาท และสมอง ทำอันตรายให้เกิดขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้ติดยาจะมีอาการซึม ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเสื่อมโทรม ไม่มีความรู้สึกรับผิดชอบ ร่างกายจะทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว

๒. **ยาเสพติดประเภทยานอนหลับ** พวกนี้ได้แก่ยานอนหลับชนิดต่าง ๆ เช่น เซโคบาล หรือเหล้าแห้ง ยากล่อมประสาท ยาพวกนี้มีฤทธิ์กดประสาท และสมองเช่นเดียวกัน ผู้เสพจะมีอาการมึนงง และมึนเมาคล้ายกับเมาสุรา

๓. **ยาเสพติดประเภทพืชกัญชา และใบกระท่อม** พวกนี้เป็นพืชมีฤทธิ์ ทำให้ประสาทหลอน หลงผิด ทำลายประสาท และสมอง ทำให้สติปัญญาเสื่อมโทรม เป็นโรคจิตได้ง่าย ในระยะแรก ๆ ที่เสพจะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า

๔. **ยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีน** พวกนี้มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทและสมอง รู้จักกันในนามของยาแก้ง่วง, ยาขยัน, ม้าขาว นิยมกันในหมู่

พวกที่ทำงานตอนกลางคืน ทำให้ไม่ง่วง แต่เมื่อใช้ไปนาน ๆ เข้า ก็จะทำให้สมองเสื่อมโทรม ขาดการควบคุมของจิตใจ นับเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายอย่างยิ่งแก่ผู้เสพ โดยเฉพาะจะทำให้เป็นโรคจิตได้ในภายหลัง และเป็นสาเหตุแห่งการก่ออาชญากรรม ตลอดจนอุบัติเหตุต่าง ๆ จากการขับขี่ยวดยานบนท้องถนน โดยผู้ขับรถซึ่งเสพยาชนิดนี้เป็นประจำ

๕. **ยาเสพติดประเภทยาหลอนประสาท** พวกนี้มีฤทธิ์ทำให้ประสาทหลอน เช่น แอล.เอส.ดี. เอส.ที.พี. เป็นต้น ในเมืองไทยยังไม่ค่อยแพร่หลายนัก พวกที่เสพจะอยู่ในอาการเคลิ้มฝัน และมองเห็นภาพลวงตาต่าง ๆ ไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งแวดล้อม ประสาท และสมองแปรปรวนไม่อยู่ในการควบคุมของจิตใจ จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง และชีวิตของผู้อื่นได้ง่าย ๆ

นอกจาก ๕ ประเภทใหญ่ ๆ นี้แล้ว ก็ยังมีจำพวกอื่น ๆ ซึ่งเนื้อแท้มิได้เป็นยาเสพติดโดยตรงแต่เมื่อรับประทานไปนาน ๆ ขึ้นก็ทำให้เกิดอาการติดยาได้ เมื่อขาดยาจะรู้สึกทำงานไม่ไหว อ่อนเปลี้ยเพลียแรง เช่น ยาจำพวกลดไข้, แก้ปวดต่าง ๆ ผู้นิยมประเภทนี้ ส่วนมากเป็นพวกที่ต้องใช้แรงงานเป็นประจำทุกวัน เช่น กรรมกรแบกหาม, ชาวสวน เป็นต้น

ลักษณะของเสพติด และวิธีการเสพ

เพื่อแนะนำให้ท่านผู้อ่านได้รู้จักกัน ยาเสพติดบางอย่างที่ระบาดแพร่หลายในเมืองไทย ตลอดจนวิธีการเสพซึ่งแตกต่างกันในบางอย่างดังต่อไปนี้

ฝิ่น เป็นสารที่สกัดได้จากยางของเปลือกผลฝิ่นดิบ มีลักษณะเป็นยางเหนียว สีน้ำตาล เมื่อเคี่ยวให้สุกจะมีสีดำ การเสพกระทำได้หลายวิธี วิธีทั่วไป คือ ใช้ไฟลนก้อนฝิ่น ซึ่งยัดไว้ในกล้องฝิ่น แล้วสูดควันเข้าไปทางปาก หรือใช้วิธี "ถุน" คือปั้นเป็นก้อนจุกไว้ในช่องฟัน หรือนำมาผสมกับใบพลูสดซึ่งหั่นไว้แล้วสูบที่เรียกว่า "หมู" การสูบฝิ่นนี้มีมาแต่แรกเริ่มในเมืองไทย โดย

มีพระราชบัญญัติควบคุมสถานที่สูบฝิ่น เพิ่งจะมาเลิกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๒ โดยรัฐบาลไทยในสมัยนั้น ให้เหตุผลว่า เป็นเครื่องแสดงความเสื่อมของประเทศชาติ และเป็นเหตุทำให้ประเทศต้องเสียแรงงานทางด้านเศรษฐกิจ และสุขภาพ เป็นมูลเหตุของการประกอบอาชญากรรม ตลอดจนเป็นเครื่องทำลายเกียรติยศในสายตาของอารยชน แต่หลังจากฝิ่นได้ถูกห้ามไปแล้ว ก็ให้เกิดมียาเสพติดชนิดใหม่ ๆ ขึ้นอีกมากมายซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

มอร์ฟีน เป็นผลิตผลที่ได้จากฝิ่น จากการสะกัดฝิ่นดิบ มอร์ฟีนมีลักษณะเป็นผงสีขาว มีฤทธิ์แรงกว่าฝิ่นประมาณ ๑๐ เท่า ที่ลักลอบผลิต และส่งขายโดยมากทำเป็นก้อนสี่เหลี่ยม ที่ทำเป็นผง และเป็นเม็ดก็มี การเสพส่วนมากใช้ละลายน้ำแล้วฉีดเข้ากล้ามเนื้อ หรือเส้นเลือด ผู้เสพสามารถกระทำได้เองจนชำนาญจากความเคยชิน

เฮโรอีน เป็นสารที่สะกัดจากมอร์ฟีน มีฤทธิ์รุนแรงกว่าฝิ่นถึง ๑๐๐ เท่า ทำเป็นรูปหลายชนิด บางชนิดเป็นเกล็ด บางชนิดเป็นก้อนเล็ก ๆ เหมือนเศษหิน มีสีต่าง ๆ กัน เช่น ม่วง, แดง, ส้ม, น้ำตาล ที่เป็นผงสีขาวก็มี เวลาเสพใช้ไฟลนบนกะทะตะกั่วเล็ก ๆ ซึ่งทำขึ้นเอง หรือใส่ในช้อนโลหะ ผู้เสพจะสูดเอาควันที่ระเหยขึ้นมาโดยใช้หลอดดูดควัน บางคนใช้ผสมกับยาสูบแล้วสูบเหมือนบุหรี่ธรรมดา บางคนใช้ฉีดแบบเดียวกับมอร์ฟีน การบรรจุส่วนมากใส่ในแค๊บซูลยา จึงเรียกกันทั่วไปว่า "แค๊บ" ขณะนี้เฮโรอีน จัดว่าเป็นยาเสพติดที่ร้ายแรงที่สุดสามารถติดได้รวดเร็ว เป็นปัญหาของทั่วโลกที่พยายามปราบปรามอยู่ในขณะนี้

กัญชา เป็นพืชล้มลุกที่พบได้ในเมืองไทย และประเทศในโซนร้อน สารที่ทำให้ติดคือ ยางที่ออกมาจากใบกัญชา วิธีการสูบ ใช้หั่นใบเป็นฝอย

แล้วยัดใส่ในบ้องกัญชา จุดไฟสูดควันเข้าไป บางคนใช้เคี้ยว ผสมกับยาสูบมวน, หรือใส่ลงไปในอาหารก็ได้

กระท่อม เป็นสารสังเคราะห์ เป็นผงสีขาว มักทำเป็นรูปยาเม็ดสีขาว แต่ก่อนใช้เป็นยากระตุ้นประสาท รักษาโรคบางอย่าง ปัจจุบันจัดเป็นยาเสพติดให้โทษ เพราะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใช้มาก เนื่องจากฤทธิ์ของมันกระตุ้นประสาท และสมอง จึงมีผู้นำมาใช้แก้ง่วง, ให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าหายเพลีย รู้จักกันในนามของ ยาแก้ง่วง, ยาขยัน, ยาแก้อ่อนเพลีย, แป๊บบิล, เป๊บแท๊ป ที่ใช้มากก็เป็นพวกที่ต้องทำงานตอนกลางคืน เช่นคนขับรถบรรทุก นักศึกษา, นักเรียน, ชาวสวน เป็นต้น ยาเหล่านี้จะทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนตามปรกติ สมองและความจำเสื่อมโทรม, เลื่อนลอย. ผู้ติดยานาน ๆ สภาพจิตใจจะแปรปรวน และเป็นโรคจิตได้ง่าย

ยานอนหลับ เป็นสารสังเคราะห์มีฤทธิ์กดประสาท ในขนาดอ่อนจะทำให้ผู้เสพมีอาการมึนงง และมึนเมาคล้าย ๆ กับเมาสุรา เมื่อเสพอยู่นาน ๆ สมองจะเสื่อมโทรม ประสาทหลอน ขาดความรู้สึกรับผิดชอบในสิ่งที่ได้กระทำ เมื่อขาดยาอาจทำให้เกิดอาการชักกระตุกได้ ที่มีแพร่หลายในท้องตลาดมีทั้งยาเม็ดและบรรจุในแคพซูล สีที่นิยมมากเป็นแคบซูลเล็กสีแดงส้ม ที่เรียกกันว่าเซโคบาล หรือบางคนเรียก ซิคเคนนอล หรือเหล้าแห้ง ยาพวกนี้เด็กวัยรุ่นชอบใช้

ยากล่อมประสาท เป็นยาจำพวกระงับประสาท ให้สงบคลายกังวล เมื่อรับประทานแล้วจิตใจจะรู้สึกสบาย แต่เมื่อรับประทานนาน ๆ ก็เกิดการติดยา ถ้าขาดจะกระวนกระวายหงุดหงิด ที่รู้จักกันมากในหมู่วัยรุ่นคือ ไอโซน๊อกซ์ มีลักษณะเป็นเม็ดอยู่ในแผงตะกั่วสีต่าง ๆ กัน

ยาแก้ปวดแก้ไข้ ยานี้มีประโยชน์ในการลดไข้ แก้ปวดเมื่อย ใช้ได้เป็นครั้งคราว เมื่อมีไข้แต่บางครั้งก็นำไปใช้ในทางที่ผิด ทำให้เกิดการติดยา

ถ้าไม่ได้รับประทาน จะรู้สึกปวดเมื่อย ทำงานไม่ไหว พวกนี้ทำเป็นเม็ดบ้าง ทำเป็นผงบรรจุในซองบ้าง ราคาถูก ปริมาณที่รับประทานจะเพิ่มขึ้นเร็ว บางคนรับประทานถึง ๑๐–๒๐ ซองต่อวัน เมื่อรับประทานนาน ๆ ก็เป็นอันตรายต่อประสาท และสมองเช่นเดียวกัน

สาเหตุของการติดยา

มีปัญหาที่น่าขบคิดก็คือ มีคนจำเป็นจำนวนมากที่ทราบว่ายานั้นเป็นยาเสพติดให้โทษ ซึ่งเมื่อเสพเข้าไปแล้วจะทำอันตรายแก่ร่างกายถึงชีวิต แต่ทำไมจึงยังมีคนชอบเสพอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้เป็นปัญหาใหญ่ในการป้องกันและปราบปรามของประเทศชาติอยู่ทุกวันนี้ ได้มีคนแยกสาเหตุออกได้ต่าง ๆ กัน ซึ่งเมื่อรวม ๆ แล้วก็พอสรุป เป็นสาเหตุใหญ่ที่สำคัญได้ดังนี้ :–

๑. สภาพของสิ่งแวดล้อมไม่ดี ครอบครัวที่มีฐานะยากจน จำเป็นต้องอยู่ภายในสิ่งแวดล้อมที่เลว เช่น สลัม การกินอยู่อัตคัดขาดแคลน รอบ ๆ บ้านเป็นไปด้วยผู้ที่เสพยาเสพติด และขายยาเสพติด ภายในครอบครัวขาดความอบอุ่น พบกับปัญหาเกี่ยวกับการครองชีพอยู่เป็นประจำ พ่อแม่ของเด็กไม่มีเวลาที่จะอบรมสั่งสอนบุตร ทำให้เด็กเกิดการเอาอย่างเพื่อนบ้านด้วยกัน หรือพ่อต้องมีอาชีพเป็นกรรมกรแบกหามต้องใช้กำลังมาก และต้องทำงานตอนกลางคืนด้วย เมื่อเห็นพรรคพวกด้วยกันใช้ยาช่วยก็เอาอย่างบ้าง

๒. สาเหตุจากสภาพของจิตใจ และร่างกาย มีบางคนมีนิสัยอยากรู้อยากเห็นอยากทดลอง อยากที่จะเข้าหมู่กับเพื่อนฝูงได้เพื่อแสดงว่าตัวมิได้น้อยหน้าใคร คิดว่าเมื่อทดลองได้ก็เลิกได้ แต่เมื่อถลำตัวเข้าไปแล้วก็ถอนตัวไม่ขึ้น มีแต่จะทรุดหนักลงไปกว่าเดิม เด็กหรือคนประเภทนี้ มักจะมีนิสัยหัวดื้อ เกเร ไม่เอาใจใส่ต่อการงาน หรือการเรียน สาเหตุทางร่างกายก็ได้แก่การที่ร่างกาย

เจ็บป่วยอยู่เป็นประจำ จึงหันไปใช้ยาเสพติดเพื่อระงับอาการกระวนกระวายทำให้อาการของโรคทรุดหนักยิ่งขึ้น

๓. สาเหตุเพราะอ้างว่าเป็นความจำเป็น พวกนี้ใช้ยาเสพติดโดยอ้างว่าเป็นเหตุจำเป็น เช่นพวกที่ต้องทำงานตอนกลางคืน จะเป็นเด็กนักเรียนนักศึกษา หรือผู้ใหญ่ก็ตาม เพื่อที่จะให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย และไม่ง่วง พวกนี้ส่วนมากมักจะไม่ค่อยทราบถึงอันตรายจากการใช้ยาประเภทนี้ คิดว่าเมื่อต้องการหยุดเมื่อไรก็หยุดได้ กว่าจะคิดได้ก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของยาเสียแล้ว จำเป็นที่จะต้องรับประทานอยู่ตลอดไป

อาการของผู้ติดยาเสพติด

อาการผู้ติดยาเสพติดในแต่ละคน อาจจะแตกต่างกันได้มาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ระยะเวลาของการเสพชนิดของยา และสุขภาพของผู้เสพเอง ผู้ที่เสพอยู่ในระเวลาอันสั้น อาการอาจจะไม่ปรากฏให้เห็นได้ อย่างไรก็ตาม ยาเสพติดทุกประเภท นับว่าทำให้เกิดอันตรายทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีลักษณะที่ควรทราบไว้คือ

๑. อาการเมื่อขณะเสพยา

ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สุขภาพของผู้เสพจะทรุดโทรมถึงมีอาการผอม, ซีด, เบื่ออาหาร น้ำหนักลด, ตาแห้งโรย, ผิวหนังหยาบ สีหน้าไม่มีแววรื่นเริง ค่อนข้างซึม และเก็บตัว

ข. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ผู้เสพจะมีอาการซึมกว่าปรกติ ขาดความสุขใจในตัวเอง สติปัญญา และความจำเสื่อม มีความประพฤติแปลก ๆ ไม่เอาใจใส่ต่อครอบครัว อารมณ์หงุดหงิด โมโหฉุนเฉียวง่าย ยาเสพติดบางอย่าง เมื่อมีอาการมาก จะแสดงออกทางโรคจิต มีอาการหวาดระแวง ชอบแยกตัวจากผู้อื่นทำร้ายร่างกายผู้อื่นโดยขาดความยั้งคิด

๒. อาการเมื่อผู้เสพขาดยา

เมื่อผู้เสพขาดยา จะปรากฏอาการได้ต่าง ๆ กัน คือ กระวนกระวาย หาวนอน น้ำมูก น้ำตาไหล หงุดหงิด อาละวาดทำร้ายร่างกายผู้อื่น อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นมากน้อย ก็แล้วแต่ชนิดของยาที่เสพ และระยะเวลาที่เสพยาว่านานเพียงใด ผู้ที่เริ่มติดยาไม่รุนแรง เช่น กัญชา กระท่อม ยาแก้ง่วง ก็อาจแสดงอาการไม่มากนัก แต่ถ้าเป็นเฮโรอีน จะแสดงอาการปรากฏชัด

ผลร้ายของการติดยาเสพติด

ยาเสพติดนับว่าเป็น เครื่องมือ อันหนึ่งใน การบั่นทอน ความ เจริญของประเทศชาติ เพราะไม่เพียงแต่จะทำลายความมีเกียรติยศชื่อเสียง และสุขภาพของผู้นั้นเองแล้ว แต่ยังทำให้ประเทศชาติขาดกำลังในการพัฒนาประเทศ ต้องสูญเสียแรงงานไปโดยเปล่าประโยชน์ ผลิตผลที่ควรจะได้จากแรงงานของคนก็น้อยลงไป ใช่แต่เพียงเท่านั้น ยาเสพติดยังเป็นสาเหตุหนึ่งในการก่ออาชญากรรมขึ้นในบ้านเมือง ซึ่งจำเป็นที่รัฐบาลจะต้องทุ่มเทกำลังเจ้าหน้าที่ และกำลังเงินเพื่อใช้ในการปราบปราม และเพื่อเป็นการช่วยให้ผู้ติดยาได้ ฟื้นขึ้นกลับกลายเป็นคนดี ยังจะต้องเพิ่มความช่วยเหลือในการรักษาพยาบาลผู้ติดยาซึ่งจำเป็นต้องใช้เงินในปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมิใช่น้อย ในด้านส่วนตัวของผู้เสพนั้น ก็เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า ครอบครัวใดมีผู้ติดยาเสพติด ก็ไม่มีผู้ใดที่จะให้การยกย่อง หรือคบค้าสมาคมด้วย ผู้เสพยาไม่สามารถที่จะทำมาหาเลี้ยงชีพได้ การเศรษฐกิจก็จะตกต่ำลง เกิดความหายนะระส่ำระสายขึ้นในครอบครัว จนกระทั่งครอบครัวต้องแตกแยกในที่สุด

เราจะช่วยกันดำเนินการป้องกันได้อย่างไร

การป้องกันการติดยาเสพติด เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องช่วยกัน จะให้เป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหาได้ไม่ หลักที่เราจะต้องดำเนินการป้องกันมีอยู่ดังนี้

๑. ให้การศึกษาแก่เยาวชน และประชาชนทั่วไป ให้ทราบถึงภัยของยาเสพติด และลักษณะต่าง ๆ ที่อาจพบได้ในท้องตลาด การอบรมเยาวชนให้อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ และครูบาอาจารย์ก็เป็นสิ่งจำเป็น หมั่นเอาใจใส่ในชีวิตความเป็นอยู่ และผลการศึกษาเล่าเรียน อย่าให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาถูกทอดทิ้ง

๒. ปราบปรามแหล่งจำหน่ายยาเสพติด ซึ่งมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการอยู่แล้ว แต่ประชาชนก็ควรจะเป็นหูเป็นตาให้แก่เจ้าหน้าที่ได้ โดยบอกแหล่งที่มาของยาเสพติดให้เจ้าหน้าที่ทราบ

๓. ดำเนินการช่วยเหลือ และรักษาผู้ที่ติดยา ซึ่งเรื่องนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการอยู่แล้ว โดยมีโรงพยาบาลรักษายาเสพติด ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค ในส่วนกลางได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ รังสิต และโรงพยาบาลพระมงกุฎ ในส่วนภูมิภาคก็มีโรงพยาบาลลำปาง, ขอนแก่น เป็นต้น

ปัญหาเรื่องยาเสพติดในจังหวัดสมุทรสงคราม

เรื่องยาเสพติดเป็นปัญหาหนึ่ง ที่ทางการในจังหวัดสมุทรสงครามได้หยิบยกขึ้นมาพิจารณาอยู่เสมอ ที่สำคัญก็คือการใช้ยาจำพวกแอมเฟตามีน หรือที่เรียกกันว่า ยาขยัน, ยาแก้ง่วง, แปบบิล, เป๊บแทป ซึ่งแพร่หลายทั่วไปในหมู่ชาวสวน เนื่องด้วยการอาชีพของประชาชนภายในจังหวัด เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า คือการทำน้ำตาลมะพร้าว ในการทำจำเป็นที่จะต้องเก็บน้ำตาลสดจากงวงมะพร้าวหลายต้น มาเคี่ยวเพื่อให้ข้นตัว ผู้ประกอบอาชีพจำเป็นที่จะต้องทำงาน ทั้งตอนเช้า และตอนเย็น จนถึงค่ำ อยู่เป็นประจำทุกวัน ย่อมทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้า และขาดการพักผ่อนที่ดีพอ การใช้ยาขยันจึงทำ

ให้เกิดความจำเป็นขึ้นมาเพื่อให้งานได้เสร็จสิ้น มีผู้ประกอบอาชีพเป็นจำนวนไม่น้อยรายที่อยู่ภายใต้อิทธิพลยาประเภทนี้ บางรายก็ยังไม่เกิดอาการรุนแรง แต่บางรายก็เกิดอาการทางโรคจิต และก่ออาชญากรรมไปอย่างช่วยไม่ได้ มีเด็กนักเรียนบางโรงเรียนก็ได้ใช้ยาเสพติดประเภทนี้ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ของพ่อแม่ และตัวเด็กเอง โดยอ้างว่าเป็นการจำเป็นในการหาเลี้ยงชีพในตอนกลางคืน ซึ่งเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเรื่องที่น่าเศร้า และจำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยการต่าง ๆ ที่รับผิดชอบจะต้องหาทางแก้ไข

การพัฒนาการอนามัย

การที่เขียนบทความเรื่องนี้ขึ้นมาก็เพราะได้พิจารณาเห็นว่า ปัจจุบันนี้ประเทศไทยเราได้ดำเนินการในเรื่องพัฒนาการกันอยู่หลายด้านด้วยกัน และงานพัฒนาไม่ว่าในด้านใดก็ตาม ประชาชนมีส่วนร่วมด้วยอย่างสำคัญในอันที่จะช่วยให้งานพัฒนาการดำเนินไปได้ด้วยดี ดังนั้นการที่หยิบเอาการพัฒนาการอนามัยมาเขียนลงไว้ที่นี้ก็คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้นำท้องถิ่นและประชาชนทั่วไป ประโยชน์สำหรับผู้นำท้องถิ่นก็เพื่อจะช่วยนำเอาความรู้ที่ได้รับจากบทความเรื่องนี้ไปเผยแพร่ให้แก่ราษฎร และประโยชน์สำหรับประชาชนก็เพื่อที่จะได้ให้ความร่วมมือในการทำงานกับเจ้าหน้าที่อนามัย ทั้งนี้จุดประสงค์ส่วนใหญ่ก็เพื่อให้ราษฎรทุกคนได้มีอนามัยดีสมกับคำกล่าวที่ว่า "ไร้โรคา พาให้สุขสมบูรณ์"

การพัฒนาการอนามัย เป็นงานที่สำคัญอันหนึ่งของการพัฒนาการท้องถิ่นเพราะเป็นงานที่จะช่วยเหลือและปรับปรุงในด้านการสุขภาพของประชาชนให้ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ งานเริ่มแรกของการพัฒนาการได้เป็นงานขั้นทดลองก่อน ต่อมาจึงได้ขยายงานออกไปในท้องที่จังหวัดต่าง ๆ โดยประเทศไทยได้รับความช่วยเหลือร่วมมือจากองค์การบริหารการร่วมมือระหว่างประเทศแห่งสหรัฐอเมริกา ทำให้งานในด้านนี้ได้ก้าวหน้าไปกว่าเดิมมาก ความมุ่งหมายในการดำเนินงานสาขาดังกล่าวนี้มุ่งอยู่ที่อนามัยของประชาชนแต่ละครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้น เพราะว่าถ้าสมาชิกทุกครอบครัวมีพลานามัยอันสมบูรณ์ดีทั่วกัน ก็ย่อมหมายถึงว่าอนามัยของประชาชนทั้งชาติดีด้วยและปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่จะทำให้ทุก ๆ คนในครอบครัวมีอนามัยสมบูรณ์ดีได้นั้น อยู่ที่ทุก ๆ คนในครอบครัวรู้จักเอาใจใส่ระวังรักษาดูแลบ้านที่อยู่อาศัยของตนให้ถูกต้องตามหลักอนามัย เช่นมีน้ำสะอาดบริโภค มีส้วมที่

ถูกสุขลักษณะและการจัดการต่าง ๆ ในบริเวณบ้านโดยเรียบร้อยเป็นต้น ดังนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือกันเป็นอย่างดี ระหว่างเจ้าหน้าที่อนามัย กับประชาชนด้วย ปัจจุบันนี้การพัฒนาการได้ดำเนินไปในหลายด้านด้วยกัน กล่าวคือ พัฒนาการศึกษา พัฒนาการในด้านกสิกรรม การเกษตร ซึ่งทั้งหมดนี้ก็ล้วนแต่มุ่งหวังเพื่อให้ประชาชนมีการกินดีอยู่ดี มีฐานะอันมั่นคงอันจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศ และการพัฒนาการอนามัยก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำงานควบคู่กันไปกับงานด้านอื่น ๆ ด้วย และจะต้องมีการประสานงานกันอย่างใกล้ชิด ผลที่ประชาชนได้รับจึงจะสมบูรณ์

ความสำคัญของงานพัฒนาการอนามัย งานพัฒนาการอนามัยความจริงได้เริ่มมีมานานแล้ว ส่วนใหญ่ก็ได้แก่การปรับปรุงการสุขาภิบาล แต่กิจการต่าง ๆ ยังไม่ได้ก้าวหน้ามาถึงเพียงนี้และประชาชนยังไม่เข้าใจอย่างแท้จริง ว่างานที่เราทำลงไปนั้นสำคัญและให้คุณประโยชน์แก่เขาเพียงไร เพราะฉะนั้นจึงเรียกได้ว่างานในด้านนี้ยังอยู่ล้าหลังกว่าประเทศอื่นเขาเป็นจำนวนมาก เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้นคราวใดในประเทศจึงพบว่าทำให้ประชาชนเจ็บป่วยและล้มตายลงเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เป็นเพราะประชาชนยังไม่เข้าใจเพียงพอว่า โรคนี้ติดต่อกันได้อย่างไร และเราจะมีวิธีป้องกันมิให้โรคนี้เกิดการระบาดกับจะหาทางให้โรคนี้สงบลงโดยรวดเร็วอย่างไร กว่าจะรู้และหาทางป้องกันได้โรคร้ายก็คร่าชีวิตของคนไปเสียมากแล้ว ต่อมากิจการในด้านการอนามัยดีขึ้น มีการอบรมเจ้าหน้าที่อนามัยและผลิตแพทย์ออกทำงานมากขึ้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้เองที่ได้ออกไปช่วยเหลือประชาชนดำเนินงานในด้านการปรับปรุงสุขาภิบาลเป็นส่วนใหญ่ และพร้อมกันนี้ก็ได้แนะนำให้สุขศึกษาแก่ประชาชนให้มีความรู้ แนะนำให้เปลี่ยนสุขนิสัย ความเคยชิน ซึ่งงานเหล่านี้ต้องอาศัยเวลา ความพยายาม มีใจรักและมีความตั้งใจอันแน่วแน่ที่จะดำเนินการ

ลงไป กิจการในด้านนี้ก็ได้ดีขึ้นเรื่อยมา ประชาชนเกิดความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อผลงาน นี่เองเป็นจุดประสงค์อันยิ่งใหญ่ในการดำเนินงาน จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้โรคระบาดได้ลดน้อยลงเป็นอันมาก และถึงแม้จะมีขึ้นก็ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยล้มตายไม่มากเท่าเมื่อก่อน และจงเชื่อเถิดว่าถ้าหากการพัฒนาการอนามัยได้ดำเนินก้าวหน้าไปอย่างเป็นผลดีที่สุดแล้ว โรคร้ายต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในประเทศก็จะหมดไป ประชาชนจะอยู่ด้วยความผาสุก มีการกินดีอยู่ดี มีฐานะเป็นปึกแผ่นมั่นคง และยังความเจริญให้แก่ชาติเป็นอันมาก

งานของการพัฒนาการอนามัย **งานของการพัฒนาการอนามัยส่วนใหญ่เราแยกกิจการออกได้เป็นส่วนใหญ่ ๆ คือ**

๑) **การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม** คือการปรับปรุงการสุขาภิบาลทั้งหมดในสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ในสิ่งที่เราได้ใช้อยู่ทุกวัน อาทิเช่น ความสะอาดของบริเวณบ้านเรือน เรื่องส้วม และเรื่องบ่อน้ำเป็นต้น การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมนี้ เรานับว่าเป็นเรื่องใหญ่ของงานพัฒนาการอนามัยทีเดียวเพราะเป็นงานที่ยากลำบากที่จะดำเนินการปรับปรุงให้สำเร็จไปด้วยดี การปรับปรุงสุขาภิบาลจะสำเร็จได้ก็อยู่ที่การสุขศึกษาชี้แจงแนะนำก็เพื่อจะเปลี่ยนความเชื่อมั่นของประชาชนที่มีอยู่เดิม หรือเปลี่ยนสุขนิสัยความเคยชินของเขานั่นเอง เป็นต้นว่าเรื่องส้วมแต่เดิมนิยมกันไปนั่งตามป่า ตามทุ่ง เพราะอ้างว่าอากาศเย็นสบายบ้าง กลิ่นไม่เหม็นบ้าง และยังได้นำไปใช้ปุ๋ยได้ง่ายอีกด้วย เราต้องไปให้คำแนะนำชักจูงชี้แจงให้เขาเห็นว่า การถ่ายอุจจาระไว้บนดินเช่นนั้นเป็นบ่อเกิดของโรคทางเดินอาหารและแนะนำให้เขาสร้างส้วมที่ถูกสุขลักษณะ แล้วก็จะป้องกันการเกิดโรคทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดี

ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงงานสุขาภิบาลเฉพาะอย่าง ว่ามีวิธีการที่ควรปฏิบัติอย่างไร

๑) **ความสะอาดของบ้านเรือน** บ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ดังนั้นเราควรจะปรับปรุงให้น่าอยู่ เพราะความรกรุงรังก็เป็นที่อยู่อาศัยของเชื้อโรค ควรปฏิบัติดังนี้

ก. บนบริเวณบ้านควรได้รับการรักษาความสะอาดอยู่เสมอ โดยมีการเช็ดถูอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

ข. บ้านเรือนควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทเข้าออกได้ และให้แสงสว่างเข้าได้บ้างตามสมควร

ค. หยักไย่บนเพดานบ้านควรกำจัดออกอย่าให้มีขึ้นได้

ง. บริเวณบ้านควรจะกวาดขยะมูลฝอย และนำไปกำจัดอยู่เสมอ

จ. ถ้ามีบริเวณบ้านควรจะกั้นรั้วไว้โดยรอบ โดยถือหลักให้เกิดความสวยงาม และประหยัด ควรจะใช้ไม้ไผ่ซึ่งมักจะหาได้ง่ายในชนบท

ฉ. ใต้ถุนบ้านไม่ควรจะใช้เลี้ยงสัตว์ เนื่องจากโรคของสัตว์อาจจะติดต่อมายังคนได้ง่าย โดยการนำของแมลง หรือจากการแพร่ของเชื้อโรคจากสัตว์มายังคนโดยตรง ดังนั้น คอกสัตว์ควรจะสร้างไว้ให้พ้นใต้ถุน ห่างจากบ้านพอสมควร ต้องคำนึงถึงอยู่เสมอว่า การเอาสัตว์มาเลี้ยงไว้ใต้ถุนบ้านนั้น ก็เท่ากับว่าเอาบ่อเกิดของโรคมาไว้ใกล้ตัวเรา โดยที่เราไม่อาจทราบได้ว่า สัตว์นั้นกำลังเป็นโรคอะไรอยู่บ้าง กว่าจะทราบได้โรคนั้นก็อาจจะติดต่อมายังคนเสียแล้ว นอกจากนี้การนำสัตว์มาเลี้ยงไว้ใต้ถุนบ้าน กลิ่นเหม็นจากตัวสัตว์ และมูลสัตว์ยังทำให้เสื่อมสุขภาพอีกด้วย

๒) **ส้วม** เป็นสิ่งสำคัญมากในเรื่องการสุขาภิบาล เพราะการที่จะปรับปรุงให้ทุกบ้านมีส้วมที่ถูกสุขลักษณะไว้ใช้เองนั้น ไม่ใช่เป็นการกระทำที่สำเร็จ

ได้ง่าย จะต้องอาศัยเวลา และความพยายามของเจ้าหน้าที่อนามัย ตลอดจนผู้นำท้องถิ่นทั้งหลาย ที่จะคอยชี้แจงแนะนำให้เห็นคุณค่าของการมีส้วมที่ถูกสุขลักษณะไว้ใช้ ในเรื่องนี้เจ้าหน้าที่อนามัยทั้งหลาย พร้อมเสมอที่จะให้ความช่วยเหลือในการสร้างส้วม เช่น จัดหา หัวส้วม และแผ่นส้วม มาจำหน่ายให้ในราคาถูก บางแห่งอาจจะลงมือทำขึ้นเองในหมู่บ้าน เพราะเหตุว่าเจ้าหน้าที่อนามัยได้รับการอบรมในเรื่องวิธีการกระทำมาแล้ว ส่วนอุปกรณ์อื่น ๆ ก็ได้แนะนำให้ราษฎรหา และทำขึ้นเอง โดยใช้สิ่งของที่หาได้ง่ายในละแวกนั้น เช่นไม้ไผ่ นำมาใช้ในการกรุหลุม และใบจากก็นำมาใช้เป็นฝาสำหรับบ้านที่มีรายได้น้อย และไม่อาจจะลงทุนด้วยเงินในราคา ในที่นี้จะไม่กล่าวมากถึงวิธีการให้สุขศึกษาต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนเข้าใจ แต่จะต้องยึดหลักในการชี้แจงแนะนำแก่ราษฎรไว้อยู่เสมอว่า เราจะต้องพยายามชี้แจงให้เขาเกิดความเข้าใจ และให้เห็นว่าสิ่งนั้นจะมีคุณประโยชน์แก่เขาอย่างเหลือหลาย จนกระทั่งเขาเกิดมีความต้องการขึ้นเอง มิใช่ว่าเราบังคับให้เขาทำแต่เขาไม่ต้องการใช้สิ่งนั้นงานนั้นก็เรียกว่าได้ผล

ประโยชน์ของส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๑. ไม่เป็นที่มาของเชื้อโรค เชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคทางเดินอาหาร เช่น อหิวาต์ ไข้รากสาดน้อย เป็นต้น จะอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยที่เป็นโรค เมื่อใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะแล้ว เชื้อโรคในอุจจาระนั้นก็ไม่อาจแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ เมื่อไม่มีการติดต่อ โรคก็จะสงบลง เป็นการป้องกันการระบาดของโรคทางเดินอาหารได้

๒. ไม่เป็นที่อุจาดแก่ผู้อื่น เนื่องจากส้วมที่ถูกสุขลักษณะมีฝาปิดมิดชิด ผู้อื่นไม่อาจมองเห็นได้

๓. เป็นปุ๋ยอย่างดี หลุมส้วมที่อุจจาระเต็มแล้ว เมื่อเราย้ายที่ตั้งใหม่ บริเวณนั้นจะเป็นที่ ๆ มีดินดี เพาะปลูกพืชผลได้งอกงามดี

ลักษณะของส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และที่เหมาะกับท้องที่ในชนบท

๑. เป็นส้วมหลุมมีฝาปิด หรือส้วมหลุมชนิดราดน้ำ (ส้วมซึม)

๒. มีฝากั้นล้อมรอบ ความสูงพอควรให้มีแสงสว่าง และอากาศถ่ายเทได้สะดวก และมีประตูปิดเปิดได้

๓. มีภาชนะมีฝาปิด สำหรับทิ้งกระดาษชำระ และมีน้ำสำหรับทำความสะอาดส้วมหลังจากใช้แล้ว

๔. ที่ตั้งของส้วมห่างจากแหล่งน้ำใช้อย่างน้อย ๓๐ เมตร

๓) **การกำจัดขยะมูลฝอย** ทุกบ้านควรจะมีภาชนะที่มีฝาปิดสำหรับใส่ขยะมูลฝอย ขยะมูลฝอยไม่ควรเก็บไว้ภายในบ้าน ควรได้รับการกำจัดเสีย เพราะขยะมูลฝอยอาจเป็นที่มาของเชื้อโรคซึ่งนำโดยแมลงวันได้ นอกจากนั้นยังเป็นที่อาศัยของสัตว์เช่นหนูอีกด้วย การกำจัดขยะมูลฝอยที่เหมาะกับท้องที่ในชนบทเรามีดังนี้

ก. **การเผา** วิธีนี้ดีที่กำจัดขยะได้หมด แต่เราไม่ได้ประโยชน์จากขยะมูลฝอยเลย

ข. **การฝัง** วิธีนี้เราใช้ขยะมูลฝอยถมที่ได้แทนดินโดยขุดหลุมให้ลึกพอประมาณแล้วใส่ขยะลงไป หลังจากการใส่ขยะทุกครั้งต้องกลบด้วยหน้าดินเสมอ ถ้าเราขุดหลุมลึกเราก็ใส่ขยะหลายชั้น และนานกว่าจะเต็ม แต่ถ้าเรามีบริเวณบ้านกว้างเราอาจจะขุดหลุมตื้น ๆ แล้วเปลี่ยนที่ขุดอยู่เสมอก็ได้

๔) **น้ำกินน้ำใช้** เรื่องน้ำก็เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งรองลงมาจากส้วม และมักจะทำควบคู่กันไปเสมอ ในท้องที่ ๆ อาจขุดบ่อน้ำได้สะอาด ก็ควรจะแนะนำราษฎรให้ขุดไว้ใช้ โดยเจ้าหน้าที่อนามัยก็จะเป็นฝ่ายช่วยเหลือใน

การจัดหาวงซีเมนต์ มาจำหน่ายให้ในราคาถูก และแนะนำการสร้างบ่อน้ำให้ถูกสุขลักษณะในท้องที่ ๆ ขุดบ่อน้ำได้น้ำไม่สะอาด เราก็อาจจะแนะนำให้ราษฎรช่วยกันขุดเป็นสระเก็บน้ำไว้ใช้ตลอดปี

บ่อน้ำที่ถูกสุขลักษณะมีดังนี้

ก. ขอบบ่ออยู่สูงกว่าพื้นพอควร

ข. ปากบ่อมีฝาปิดอยู่เสมอ และมีภาชนะสำหรับตัก

ค. บริเวณรอบบ่อลาดซีเมนต์ และให้มีทางน้ำไหลออก

ง. ถ้าสามารถติดเครื่องสูบน้ำได้ จะป้องกันความสกปรกได้มากและสะดวกแก่ผู้ใช้

การสุขาภิบาลทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องปรับปรุงให้ดีขึ้น ทั้งนี้ ก็เพราะส่วนใหญ่ในการสุขาภิบาลที่ผิดสุขลักษณะนั้น ย่อมเป็นบ่อเกิดของโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหารทั้งสิ้น

๒. การป้องกันโรคติดต่อ เนื่องจากโรคติดต่อบางโรคยังมีการระบาดอยู่บ่อย ๆ ในเมืองเรา เช่น อหิวาต์ ไข้ทรพิษ เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องดำเนินการป้องกันในเรื่องนี้ เจ้าหน้าที่อนามัยของเราได้ดำเนินการอยู่เสมอ โดยได้ทำการปลูกฝี และฉีดวัคซีนให้แก่ประชาชนโดยไม่คิดมูลค่าที่สถานีอนามัยหรือตามบ้านเพื่อสร้างอำนาจต้านทานหรือภูมิคุ้มกันต่อโรค ประชาชนทุกคนควรได้รับการปลูกฝี และฉีดวัคซีนป้องกันอหิวาต์ และไข้รากสาดน้อย ส่วนในเด็กตั้งแต่ ๓ เดือนขึ้นไปถึง ๘ ขวบ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ การที่ประชาชนพร้อมใจกันร่วมมือในการมารับการฉีดวัคซีน ปลูกฝี ยังสถานีอนามัยจะช่วยให้โรคติดต่อไม่อาจจะเกิดการระบาดขึ้นได้

๓. การจัดตั้งสถานีอนามัย หรือสำนักงาน อนามัยผดุงครรภ์ สถานีอนามัยหรือสำนักงานผดุงครรภ์ เป็นสถานบริการในด้านอนามัยแก่ประชาชน และจำเป็นอย่างยิ่งที่จำนวนสถานีอนามัยควรจะมีอย่างเพียงพอเพื่อให้เหมาะกับจำนวนประชาชน และปัจจุบันนี้ทางการก็เร่งรีบการจัดสร้างสถานีอนามัย และสำนักงานผดุงครรภ์ขึ้นอยู่เสมอ แต่ก็ยังไม่พอกับความต้องการของประชาชน ประชาชนควรจะให้ความสนับสนุนร่วมมือ และรักษาสถานที่อันมีค่านี้ไว้ เนื่องจากว่าเจ้าหน้าที่อนามัยพร้อมเสมอที่จะอำนวยในเรื่องอนามัยของประชาชน ในท้องที่ประชาชนอยู่รวมกันมาก ก็ได้จัดส่งนายแพทย์ไปประจำซึ่งเรียกกันว่าเป็นสถานีอนามัยชั้นหนึ่ง สถานีอนามัยชั้นสอง จะมีแต่เพียงพนักงานอนามัย และผดุงครรภ์ ส่วนสำนักงานผดุงครรภ์ก็จะมีแต่เฉพาะผดุงครรภ์ บริการต่าง ๆ ที่สถานีอนามัยจะให้แก่ประชาชนได้ จำแนกออกได้ดังนี้

๑. ทำการปลูกฝี ฉีดวัคซิน เพื่อป้องกันโรคติดต่อโดยไม่คิดมูลค่าแต่อย่างใด

๒. ปรับปรุงในด้านการสุขาภิบาล เช่น ในเรื่องส้วม บ่อน้ำ ความสะอาดของบ้านเรือนเพื่อให้ถูกลักษณะโดยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือ

๓. ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า โดยจัดการฉีดวัคซินให้ผู้ป่วยที่ถูกสุนัขบ้ากัด

๔. ฉีดเซรุ่มแก้พิษงู โดยจัดการฉีดเซรุ่มให้ผู้ป่วยที่ถูกงูกัด

๕. รับฝากครรภ์ และทำคลอด โดยผดุงครรภ์ประจำสถานีอนามัยจะเป็นผู้รับฝากครรภ์ และทำคลอดโดยไม่คิดมูลค่าแต่อย่างใด

๖. ทำการอนามัยโรงเรียน ดูแลสุขภาพนักเรียน และปรับปรุงการสุขาภิบาล ตลอดจนการป้องกันโรคติดต่อ

๗. ทำการจำหน่ายยาตำราหลวง เป็นยาที่ทุกบ้านควรมีไว้ประจำบ้าน ทางการได้จัดไว้จำหน่ายในราคาถูก

๘. ทำการปฐมพยาบาลเล็ก ๆ น้อย ๆ

๔. **การสงเคราะห์มารดาและทารก** ในการดำเนินงานพัฒนาการการสงเคราะห์มารดา และทารกก็เป็นงานสำคัญเพราะการช่วยเหลือหญิงมีครรภ์ให้ได้รับการคลอดโดยปลอดภัยที่สุดเป็นสิ่งที่ต้องการเป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องนี้ผดุงครรภ์ซึ่งได้รับการอบรมมาอย่างเพียงพอ เป็นเจ้าหน้าที่อนามัยที่จะให้ความสะอาดโดยมีการออกเยี่ยมหญิงมีครรภ์ รับฝากครรภ์ ทำคลอด และเยี่ยมมารดากับทารกหลังคลอดจนกว่าจะถึงระยะที่ปลอดภัยแล้ว การดำเนินงานในเรื่องนี้เองทำให้อัตราตายของทารก และตายคลอดได้ลดลงเป็นอย่างมาก และถ้าการดำเนินงานในเรื่องนี้ได้ผลดีถึงที่สุด แล้วการตายของทารกเนื่องจากการคลอดหรือหลังคลอดเกือบไม่มีเลย ในปัจจุบันนี้หมอตำแยได้ผลดีที่สุดแล้วการตายของทารกเนื่องจากการคลอด หรือหลังคลอดเกือบไม่มีเลย ในปัจจุบันนี้หมอตำแยได้รับการอบรมอยู่เสมอ และมีจำนวนที่อยู่ในความดูแลของผดุงครรภ์มากขึ้น หมอตำแยนี่เองจะเป็นผู้ช่วยในกิจการนี้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีจำนวนมาก และประชาชนยังนิยมอยู่

การสงเคราะห์มารดา และทารกนี้ ยังรวมกิจการดูแลเด็กในด้านสุขภาพ ตั้งแต่เริ่มคลอดออกมา จนกระทั่งผ่านวัยทารก วัยก่อนเข้าโรงเรียน วัยเข้าโรงเรียน จนกระทั่งเจริญเติบโตเข้าวัยหนุ่มสาวอีกด้วย นับว่ากิจการในด้านนี้ จะให้คุณประโยชน์แก่ประชาชนอย่างยิ่ง

๕. **การอนามัยโรงเรียน** การอนามัยโรงเรียนเป็นงานสำคัญชิ้นหนึ่งของงานพัฒนาการอนามัย โดยเหตุที่ยึดหลักว่าโรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการ

พัฒนาการอนามัยทีเดียว เด็กนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนย่อมได้รับการแนะนำสั่งสอนอย่างใกล้ชิดจากครู และถ้าโรงเรียนนั้น ได้รับการปรับปรุงในด้านการอนามัยแล้ว อาทิเช่น เรื่องส้วม ความสะอาด น้ำรับประทาน เป็นต้น เด็กนักเรียนได้ใช้อยู่เป็นประจำทุกวันก็ย่อมเป็นสุขนิสัย คือความเคยชินขึ้นมา เมื่อเกิดความเคยชินขึ้น เด็กนักเรียนก็จะนำไปใช้ที่บ้านด้วย ตลอดจนแนะนำ หรือรบเร้าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้ปฏิบัติในสิ่งที่ตนได้พบเห็นมาจากโรงเรียน เช่น ที่บ้านของตนมีส้วม ที่ถูกลักษณะไว้ใช้เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เองเราจึงกล่าวได้ว่าโรงเรียนนั้นเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาการ ยิ่งมีเด็กเรียนมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่พ่อแม่ ผู้ปกครองจะได้ปฏิบัติให้ถูกสุขลักษณะก็จะมีมากขึ้นเพียงนั้น

การดำเนินงานในเรื่องการอนามัยโรงเรียนนั้นชี้แจงพอสังเขปได้ดังนี้

๑. ปรับปรุงสุขาภิบาลโรงเรียนได้แก่ ความสะอาด ส้วม บ่อน้ำ เป็นต้น ให้ถูกลักษณะ และแนะนำการปฏิบัติตนให้เกิดสุขนิสัย เช่น ล้างมือหลังจากใช้ส้วมแล้ว หรือมีภาชนะสำหรับรับประทานน้ำไว้ใช้สำหรับตัว เป็นต้น

๒. การตรวจสุขภาพทั่วไปของเด็กนักเรียน โดยกรอกข้อความลงในบัตรสุขภาพประจำตัว และให้การรักษา หรือแก้ไขสิ่งผิดปรกติที่ตรวจพบด้วย

๓. ทำการป้องกันโรคติดต่อให้โดยปลูกฝี ฉีดวัคซีน

๔. อบรมครูให้มีความรู้เรื่องอนามัยโรงเรียนพอสมควร เช่น กำหนดให้ตรวจสุขภาพนักเรียนในตอนเช้าทุกวัน อย่างง่าย ๆ เมื่อพบสิ่งผิดปรกติก็รายงานให้แพทย์ทราบ การที่เด็กนักเรียนได้รับบริการในด้านการอนามัยโรงเรียนจะช่วยให้เด็กได้มีสุขภาพดี และสามารถที่จะเข้าโรงเรียนได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเป็นอุปสรรค จึงนับได้ว่าการอนามัยโรงเรียนเป็นอันหนึ่งในการปรับปรุงให้การศึกษาของเด็กดีขึ้นด้วย

๖. ให้การสุขศึกษา ในการดำเนินงานพัฒนาการอนามัยในท้องถิ่นใด งานอันหนึ่งซึ่งจะขาดเสียมิได้คืองานสุขศึกษาแก่ประชาชน เนื่องจากว่าประชาชนยังขาดความรู้ในเรื่องต่าง ๆ อยู่มาก การที่จะเข้าไปทำงานร่วมกับราษฎรจึงจำเป็นที่จะต้องให้สุขศึกษาเพื่อให้เขาได้ทราบว่างานที่เราทำนั้น คืออะไร และจะได้รับประโยชน์แก่เขาอย่างไรบ้าง และราษฎรมีส่วนที่จะช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จในทางใดบ้าง เมื่อราษฎรได้เห็นความสำคัญของงานแล้ว การที่จะร่วมมือก็ไม่มากนัก แต่งานให้สุขศึกษาแก่ประชาชนเป็นงานที่ต้องอาศัยเวลา และความพยายามเป็นอย่างยิ่ง การเข้าถึงจิตใจของประชาชนโดยการสังสรรค์อย่างใกล้ชิดทั้งรายบุคคล และเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยศิลป และวิธีการหลาย ๆ อย่าง ตลอดจนเครื่องอุปกรณ์แปลก ๆ และใหม่เพื่อให้ประชาชนเกิดความสนใจได้ง่าย เจ้าหน้าที่อนามัยทุกคนซาบซึ้งเป็นอย่างดีว่าการพัฒนาการอนามัยนั้นจะเป็นผลดีหรือไม่ มิได้อยู่ที่ฐานะของครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญ แต่อยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะให้ประชาชนทุกคนในท้องถิ่นนั้น ได้ทราบถึงความสำคัญในการดำเนินงานของเรา และเกิดความต้องการในสิ่งที่เขาไม่เคย

๗. การสถิติ ในการดำเนินงานพัฒนาการอะไรก็ตาม จำเป็นจะต้องมีการทราบผลของการทำงานนั้น ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลงอย่างไรบ้าง เพื่อนำตัวเลขที่ได้นั้นมาประกอบการวางนโยบายที่จะดำเนินงานในขั้นต่อไป เช่น สมควรจะขยายเขตพัฒนาการออกไปหรือไม่ หรือสมควรที่จะขยายเขตพัฒนาการใหม่เนื่องจากไม่ได้ผล การสถิติจึงจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อทราบสภาวะการณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ

ในการพัฒนาการอนามัยในท้องถิ่นหนึ่งท้องถิ่นใด เรามักจะยึดหลักงานชนิดดังกล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ในการพัฒนาการอนามัยนั้น จำเป็นอย่างยิ่ง

ที่เราจะต้องเลือกเขตหรือท้องที่ใดท้องที่หนึ่งขึ้น ปฏิบัติงานเพื่อ เป็นตัวอย่างแก่หมู่บ้านอื่น ๆ ต่อไป เพราะเหตุว่าเราสามารถที่จะดำเนินการพัฒนาการในท้องที่ทั้งหมดได้ และการเลือกเขตพัฒนาก็จะต้องทำอย่างรอบคอบ เพราะถ้าหากปรากฏว่าเมื่อดำเนินไปแล้ว แต่ประสบความล้มเหลว ก็จะทำให้เกิดความท้อถอย เบื่อหน่าย เสียกำลังใจแก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และทำให้ประชาชนในท้องที่อื่นไม่นิยมเลื่อมใส นอกจากนี้เงินทองที่ได้ใช้ดำเนินการก็จะเสียไปเปล่า ๆ อีกด้วย เพราะฉะนั้นในการดำเนินงานพัฒนาการอนามัย จะต้องมีหลักในการดำเนินงาน ซึ่งในที่นี้จะไม่ขอกล่าวถึง จะขอกล่าวแต่เพียงว่า การดำเนินงานพัฒนาการเราจำเป็นที่จะต้องทำงานร่วมกับราษฎร จะดำเนินงานแต่เพียงฝ่ายเดียวหาได้ไม่ งานทั้งหลายถึงแม้ว่าจะทำสำเร็จ แต่ปราศจากความร่วมมือของราษฎรเสียแล้ว งานนั้นก็จะไม่มีความหมายอะไรเลย จากประสบการณ์ที่ได้พบเห็นหลายแห่ง เช่นการติดตั้งเครื่องสูบน้ำไว้ให้ราษฎรได้ใช้ แต่ราษฎรไม่ให้ความร่วมมือด้วย และยังไม่เห็นคุณประโยชน์ของการมีเครื่องสูบน้ำไว้ใช้ เมื่อเราทำให้เขา เขาก็รับเอา แต่ไม่ช้าเครื่องสูบน้ำนั้นก็เสียใช้การไม่ได้ เนื่องจากปราศจากการบำรุงรักษา เช่นนี้เป็นต้น ฉะนั้น การที่ยึดหลักว่า เราจะทำงานร่วมกับราษฎรมิใช่ทำงานให้ราษฎร จึงเป็นหลักที่ควรยึดถือเป็นอย่างยิ่ง

ประโยชน์ของการพัฒนาการอนามัย

ดังที่บรรยายมาแล้วข้างต้น พอจะรวบรวมประโยชน์ของการดำเนินงานในด้านนี้ได้ คือ

๑. ทำให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีขึ้น ปราศจากโรคสามารถประกอบอาชีพได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเป็นอุปสรรค มีความสบายทั้งร่างกาย และจิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความผาสุก

๒. ทำให้บ้านเมืองสะอาดเรียบร้อย และสวยงาม

๓. ทำให้โรคติดต่อได้ลดลงจากประเทศ เนื่องจากบ่อเกิดของโรคได้ถูกกำจัด และร่างกายก็มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค

๔. ทำให้ประชาชนเห็นคุณค่าของการพัฒนาการอนามัย และช่วยกันรักษาคุณค่านี้ไว้จนชั่วลูกหลาน

๕. มีส่วนช่วยให้การศึกษา และการเศรษฐกิจของประชาชนแต่ละครอบครัวดีขึ้น และยังผลให้เกิดความเจริญแก่ประเทศชาติ

๖. ช่วยให้อันตรายของประชาชนน้อยลง จำนวนพลเมืองสูงขึ้น

เรื่องที่ได้บรรยายมาทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องของการพัฒนาการอนามัย ซึ่งงานทั้งหลายที่ได้ดำเนินการลงไปจะสำเร็จลุล่วงไปได้อยู่ที่ประชาชนส่วนใหญ่ ดังนั้นผู้นำท้องถิ่นจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะไปช่วยให้ราษฎรเกิดความเข้าใจ เนื่องจากผู้นำท้องถิ่นเป็นที่ใกล้ชิดกับประชาชน และจะเป็นที่ปรึกษาอย่างดีของเจ้าหน้าที่อนามัยด้วย การที่ผู้นำท้องถิ่นให้ความสนใจในงานนี้ จึงนับได้ว่าเป็นก้าวหนึ่งแห่งความสำเร็จ และเชื่อว่าในไม่ช้างานพัฒนาการอนามัยคงจะก้าวหน้า และดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

โรคขาดวิตามิน

คำว่า "วิตามิน" คิดว่าคนส่วนมากคงจะได้ยินคำนี้กันมานานแล้ว เมื่อพบคนผอมแห้งแรงน้อย ก็มักจะพูดว่าคนนั้นขาดวิตามิน และยังเคยแนะนำเสียอีกว่า ให้หาวิตามินรับประทานเสียบ้าง จะได้อ้วนท้วนขึ้น บางคนอ้วนท้วนสมบูรณ์ดีแต่ก็ยังรับประทานวิตามินอยู่เป็นประจำ อ้างว่าเป็นยาบำรุงทำให้ไม่อ่อนเพลีย ทั้งทำให้สมองแจ่มใสบ้าง เพราะฉะนั้นยาจำพวกวิตามิน จึงเป็นยาที่ขายได้มากกว่ายาชนิดอื่น และผู้ซื้อก็ทำท่าว่ารู้จักยานี้ดี ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการโฆษณาทั้งทางวิทยุ และโทรทัศน์ มีส่วนชักจูงเป็นอย่างมากก็เป็นได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงได้นำเรื่องโรคขาด วิตามินมาเขียนเล่าสู่กันฟังบ้างตามสมควร เพื่อให้ผู้อ่านได้รู้จักหน้าตาของวิตามินดียิ่งขึ้น

ความเป็นมาของวิตามิน ตั้งแต่สมัยพุทธกาลที่มนุษย์รู้จักใช้อาหารรักษาโรคบางอย่าง เช่น กินตับวัวคลุกน้ำผึ้ง หรือกินน้ำคั้นจากพืช และผลไม้ เมื่อประมาณ ๒๐๐ ปีมานี้ ชาวอังกฤษชื่อ ลิน ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าการดื่มน้ำมะนาวทุกวันจะป้องกันพวกลูกเรือไม่ให้มีเลือดออกตามไรฟันได้ เมื่อ ๕๐ ปีก่อน ชาวญี่ปุ่นชื่อ ตาคาคี่ พบว่าการเพิ่มเนื้อสัตว์ ผัก และนมสด ในอาหารของพวกกลาสีเรือสามารถจะป้องกัน และรักษาโรคเหน็บชาได้ นอกจากนั้นก็ยังมีนักวิทยาศาสตร์จากชาติต่าง ๆ ซึ่งวิจัย และลงความเห็นว่า ในอาหารที่มนุษย์ใช้บริโภคกันอยู่นี้ มีสารอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งจำเป็นต่อชีวิต และสุขภาพของมนุษย์ การขาดสารอาหารนี้จะทำให้เกิดโรคขึ้นได้ สารเหล่านี้มีผู้พบอยู่ด้วยกันหลายอัน เช่นมีผู้พบในไข่แดง นมสด ในรำ และในส่วนงอกของเมล็ดข้าว และสารเหล่านี้ได้ถูกเรียกชื่อตามความเห็นของนักวิทยาศาสตร์ที่เป็นผู้พบ บางคนก็เรียกเป็นตัวอักษร เอ.บี.ซี.ดี จนมาใน พ.ศ. ๒๔๕๕ คือประมาณ ๕๐ ปีกว่า

มานี้เอง นักเคมีชาวฮอลันดา ชื่อ **Funk** สกัดสารที่มีในรำข้าว และใช้สารนี้รักษาโรคเหน็บชาในคนได้ และจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ต่อมาได้พบสารจำพวกนี้มากขึ้น และมีความเห็นว่าเป็นสารที่จำเป็นต่อชีวิต และสุขภาพของมนุษย์ทั้งสิ้น จึงลงความเห็นให้เรียกสารจำพวกนี้ว่า "วิตามิน" ซึ่งแปลว่าเป็นสารจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ และสัตว์

ต่อมาวิตามินได้มีนักวิทยาศาสตร์ค้นคว้ากันมากขึ้น จนแยกออกเป็นพวกใหญ่ ๆ ๒ พวก แต่ละพวกยังมีชนิดต่าง ๆ แยกออกไปตามลักษณะ และคุณสมบัติของมันดังนี้

พวกที่ ๑ เป็นพวกที่ละลายได้ในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ, ดี, อี, เค.

พวกที่ ๒ เป็นพวกที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี ๑–บี ๑๒ วิตามินซี วิตามินพี

วิตามินแต่ละชนิด ก็ยังมีชื่อเฉพาะ และคุณสมบัติแตกต่างกันออกไป ได้กล่าวมาแล้วว่า สารจำพวกวิตามินนี้เป็นสารที่จำเป็นต่อชีวิต และสุขภาพของมนุษย์ และสัตว์ ดังนั้น ถ้าเกิดมีการขาดวิตามินอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ก็จะเกิดโรคหรือ อาการแสดง ออกให้เห็นได้ เป็นลักษณะเฉพาะ การขาดวิตามินชนิดนั้น ๆ ซึ่งเราเรียกรวม ๆ ว่า โรคขาดวิตามิน

เหตุใดเราจึงเป็นโรคขาดวิตามิน เนื่องจากเหตุผลที่ว่า วิตามินเป็นสารอาหารจำพวกหนึ่งซึ่งเป็นส่วนประกอบของอาหาร ในจำนวน และชนิดที่แตกต่างกันออกไป อาหารที่ใช้บริโภคกันอยู่ทุกวันนี้มิได้มีวิตามินปนอยู่ทุกอย่าง บางอย่างก็มีวิตามินชนิดหนึ่งหรือสองชนิด หรือไม่มีเลยก็ได้ และจำนวนชนิดของวิตามินที่จำเป็นต่อชีวิตมนุษย์นี้มีอยู่เพียง ๖ ชนิดเท่านั้น ที่เราพบว่าเกิดการขาดขึ้นบ่อย ๆ วิตามินดังกล่าวนี้คือ วิตามินเอ, บีหนึ่ง, บีสอง, ไนอาซิน ดีและซี ทั้งนี้ ก็เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้

๑. วิตามินทั้ง ๖ ชนิดนี้ มักจะพบในอาหารบางอย่างเท่านั้นไม่เหมือนวิตามินชนิดอื่น ซึ่งมักจะมีอยู่ในอาหารทั่วไป

๒. ตามปรกติวิตามินพวกบีมักมีอยู่ในอาหารอย่างเดียวกัน นอกจากบีหนึ่งซึ่งมักจะพบในอาหารต่างไปจากบีอื่น ๆ เช่น เนื้อหมูมีบีหนึ่งมาก ส่วนบีอื่น ๆ ไม่มี ตับสัตว์มีบีอื่น ๆ มาก แต่มีบีหนึ่งน้อย

๓. วิตามินซี และวิตามินเอ มักจะพบในผลไม้ และผักสดสีเขียวเหลืองต่าง ๆ ผู้ที่บริโภคแต่อาหารแห้ง, อาหารดอง, หรืออาหารเค็มเป็นนิจสิน ก็จะเกิดการขาดสารอาหารเหล่านี้ได้ง่าย

๔. วิตามินดี เป็นวิตามินที่มีในอาหารน้อยชนิด แต่การได้รับแสงอาทิตย์ทำให้สารที่อยู่ใต้ผิวหนังเปลี่ยนเป็นวิตามินดีได้ เกิดการขาดได้ง่ายถ้าไม่มีความเข้าใจในเรื่องนี้เพียงพอ จึงต้องระมัดระวังมากโดยเฉพาะในทารก, เด็ก, หญิงมีครรภ์, หญิงแม่นม

ลักษณะอาการของโรคขาดวิตามิน การแพทย์แห่งสมาคมแพทย์ของสหรัฐอเมริกาได้รวบรวมอาการต่าง ๆ ที่พบว่าเกิดได้จากการขาดสารอาหารพวกวิตามินดังต่อไปนี้ คือ การเบื่ออาหาร, การนอนไม่หลับ, การเหนื่อยง่าย, ความรู้สึกอ่อนเพลีย, การไม่มีกำลัง, รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว, การมีจิตใจไม่ผ่องใส, สมรรถภาพในการทำงานหย่อนไป, ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อตามข้อ, เป็นหวัดบ่อย ๆ แสบร้อน และคันตามผิวหนัง และฝ่าเท้า, กล้ามเนื้อที่น่องไม่มีแรง และเดินไม่ไหว, หรือนั่งยอง ๆ ไม่ได้เป็นต้น

ส่วนอาการของการขาดวิตามินเฉพาะอย่างที่สำคัญ ๖ ชนิด ที่พบได้บ่อย ๆ นั้น มีอาการให้เห็นได้ดังนี้

การขาดวิตามินเอ มีอาการที่พบบ่อย ๆ คือ เย็บผ้าไม่ได้เวลากลางคืน อ่านหนังสือไม่เห็นเว้นแต่จะใช้แสงสว่างมาก ๆ เมื่ออ่านหนังสือมักจะเห็นตัวหนังสือเต้น มักมีน้ำตาไหล หนังตาเต้น ความรู้สึกตามผิวหนังผิดปรกติ มองภาพไม่ชัดในที่มืด ผิวหนังแห้ง ปากแห้ง มีเหงื่อออกน้อย เป็นต้น

การขาดวิตามินบี มีอาการที่พบได้บ่อย ชาตามปลายมือ ปลายเท้าทั้ง ๒ ข้าง เบื่ออาหาร, ปวดกล้ามเนื้อที่น่อง, เดินไม่ถนัด, เหนื่อยง่าย, อ่อนเพลีย ถ้าอาการมากจะมีชามาก เดินเปะปะ, แข้งขาลีบ เหี่ยว เพราะกล้ามเนื้อไม่ได้ทำงานอาจเป็นมากถึงเหนื่อยหอบ บวมเป็นต้น

การขาดวิตามินบีสอง มีอาการที่พบได้บ่อยดังนี้ มุมปากแตกเป็นแผลที่เรียกว่าปากนกกระจอก เมื่อหายจะเป็นแผลเป็น ริมฝีปากแห้งเป็นมัน, ลิ้นอักเสบ แดง เลี่ยน เหงือก และเยื่อบุในปากอักเสบ ผิวหนังแตกเป็นขุยและแดง อาการทางตาคือการเคืองตาไม่กล้าสู้แสง

การขาดวิตามินไนอาซิน เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งถ้าขาดมักจะขาดร่วมไปกับวิตามินบีชนิดอื่นด้วย มีอาการดังนี้ ท้องเดิน, ผิวหนังอักเสบ, ความพิการทางสมอง เช่นมีความคิดฟุ้งสร้าน, ปาก และลิ้นมีแผลเกิดขึ้นได้ ถ้าโรคนี้เป็นอยู่นานอาจทำให้กลายเป็นวิกลจริตได้

การขาดวิตามินซี มีอาการที่พบได้บ่อยดังนี้ เหงือกแดง, บวมพรุน และเปื่อย มักมีเลือดซึมเสมอ, ปวดตามกระดูกตามข้อ, ผิวหนังแห้งหยาบสีคล้ำ ต่อมามีรอยช้ำเขียวตามขา สะโพก, แขน, หลัง, ตามขุมขนมีรอยผื่นแดง ๆ เป็นจุด ๆ เป็นต้น

การขาดวิตามินดี มีอาการที่พบได้บ่อยดังนี้ ในทารกขม่อมจะปิดช้า มีก้อนกระดูกแข็งตามรอยต่อของซี่โครงกับกระดูก หน้าอกจนนูนเป็นอกไก่ เป็น

อาการของโรคกระดูกอ่อน, ขาเด็กจะงอโค้ง, ในผู้ใหญ่จะปวดหรือเจ็บบริเวณกระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อไม่มีแรง

การที่นำเรื่องของวิตามินในส่วนที่ควรทราบมาเขียนลงไว้นี้ คงจะทำให้ท่านผู้อ่านได้ความรู้ขึ้นมาว่า การขาดวิตามินนั้นอาจเกิดขึ้นได้ง่าย และการขาดแต่ละอย่างก็ทำให้เกิดอาการได้ต่าง ๆ กัน เมื่อเกิดอาการของชนิดใดชนิดหนึ่งขึ้น การแก้ก็มีอยู่ประการเดียวคือร่างกายจะต้องได้สารชนิดนั้นมาทดแทน ซึ่งผู้เขียนขอแนะนำว่า การที่จะได้สารนั้นมาทดแทน ก็ควรจะได้ปรับปรุงในเรื่องอาหารการกินเป็นส่วนใหญ่ การบริโภคอาหารอย่ารับประทานอาหารแต่อย่างเดียวเป็นเวลานาน ๆ ควรเปลี่ยนแปลงชนิดของอาหารอยู่เสมอ การรักษาโรคขาดวิตามินโดยอาศัยยาจำพวกวิตามิน ถึงแม้ว่าจะได้ผลก็ตามแต่เป็นผลที่ไม่ถาวร และอาจจะเกิดโรคชนิดเดิมใหม่อีกก็ได้ เมื่อเราหยุดรับประทานยา การที่รู้สึกแต่อ่อนเพลียไม่มีแรง แล้วก็อาศัยยาจำพวกวิตามินเป็นอันดับแรกนั้นเป็นการไม่ถูกต้อง ควรจะพิจารณาถึงสาเหตุของการอ่อนเพลียไม่มีแรงนั้นเสียก่อน เช่น การอดนอนเป็นเวลานาน ๆ หรือการใช้สมองมากเกินควรเป็นต้น สิ่งที่ควรสังวรณ์ไว้อีกประการหนึ่งก็คือ อย่าลืมว่าสารอาหารจำพวกวิตามินนี้ร่างกายต้องการเป็นจำนวนน้อย เฉพาะนำไปใช้ประโยชน์จริง ๆ เท่านั้น หากบริโภคมากเกินไปนอกจากจะเป็นการเสียเงินโดยใช่เหตุแล้ว แต่ยังจะทำให้เกิดโรคอีกอย่างหนึ่งด้วย โรคนั้นก็คือ "โรควิตามินเกิน" นั่นเอง

เรื่องราวของอาหารตามที่ได้เขียนมาทั้งหมดนี้ เชื่อว่าคงให้ประโยชน์แก่ผู้อ่านบ้างตามสมควร สิ่งที่ผู้เขียนอยากจะเน้นถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ก็คือว่าในการบริโภคอาหารเราต้องคำนึงถึงความต้องการของร่างกายด้วยเป็นสำคัญ และในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายควรจะได้รับอาหารที่เพียงพอแก่การใช้เป็นแรงงานและเหลือ

ไว้เป็นสะเบียง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์ การทำงานถ้าหากว่าเป็นการใช้กำลังมาก ร่างกายย่อมต้องการอาหารมากตามไปด้วย สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ได้เป็นปัญหาบ่อย ๆ ก็คือ เรื่องเกี่ยวกับวิตามิน ซึ่งปรากฏว่าประชาชนในชนบทมีการขาดวิตามินกันมาก ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเหตุหลายประการ เช่น ฐานะความเป็นอยู่ยากจนมากการปรุงแต่งอาหารไม่ถูกต้อง วิตามินถูกทำลายเสียโดย ความร้อนจากการหุงต้ม การบริโภคอาหารตามความอยากของตนเองเป็นประจำอยู่นาน ๆ โดยมิได้มีการเปลี่ยนแปลงชนิดของอาหารบ้าง เหล่านี้ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารขึ้นได้ทั้งสิ้น หากทุกคนมีความเข้าใจ และรู้จักการปรุงแต่งอาหารบ้างตามสมควรก็จะช่วยขจัดปัญหาเหล่านี้ได้มาก และประชาชนทุกคนก็จะมีพลานามัยสมบูรณ์ตลอดไป – – –

เรื่อง เราควรบริโภคอาหารกันอย่างไร

เนื่องจากว่าทางจังหวัดได้จัดทำหนังสือวารสารสมุทรสงคราม ขึ้นเป็นประจำเดือน เพื่อโฆษณาเผยแพร่ และให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ตามสมควรทั้งนี้ก็เพื่อชาวสมุทรสงครามได้ทราบความเป็นไป ถึงกิจการต่าง ๆ ที่จังหวัดได้ดำเนินการอยู่ทุก ๆ ด้านเท่าที่จะทำได้ นอกจากนั้นก็ยังช่วยให้ชาวสมุทรสงครามได้เป็นผู้มีความรู้ในเรื่องบางเรื่องที่ผู้เขียนหลาย ๆ คน ได้นำมาเขียนลงไว้ในวารสารฉบับนี้ ผู้เขียนเรื่องนี้เป็นคนหนึ่งที่คิดว่าเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเป็นเรื่องที่ทุกคนคงจะให้ความสนใจ และนำไปใช้ได้ตลอดจนช่วยในแนะนำผู้อื่นหรือ บุตรหลานได้บ้างตามสมควร

เราทราบกันดีแล้วว่า ในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้นั้น มีสิ่งหนึ่งที่คนเราจะขาดเสียมิได้เลย เพราะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์อย่างยิ่ง สิ่งนั้นเราเรียกว่าปัจจัย ๔ ซึ่งได้แก่ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ถ้าขาดไปแม้เพียงอย่างหนึ่งในสี่อย่างนั้นก็จะเกิดการไม่สมบูรณ์ขึ้น และไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้ในที่สุด อาหาร เป็นอย่างหนึ่งในปัจจัยสี่นั้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในอันที่จะช่วยให้มนุษย์เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้ ผู้เขียนจึงได้หยิบเอาเรื่องอาหารมาเขียนเล่าสู่กันฟัง เพื่อจะให้แนวทางในเรื่องสุขภาพอย่างหนึ่งว่า ส่วนละเอียดปลีกย่อยลงไปในเรื่องอาหารนั้น มีอิทธิพลแก่ร่างกายของเราอย่างไร การบริโภคอาหารเพียงแต่ให้อิ่มท้องไปวันหนึ่ง ๆ โดยมิได้เลือกชนิดนั้น จะเป็นผลร้ายแก่ร่างกายของเราอย่างไรบ้าง และเราควรจะบริโภคอาหารกันอย่างไร

"คำว่าอาหาร" นักโภชนาการได้ใช้คำจำกัดความไว้ว่า ดังนี้ อาหาร คือ สิ่งที่เราใช้บริโภคเพื่อช่วยให้ร่างกายได้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่

ชำรุดสึกหรอ อีกทั้งทำให้เกิดพลังงานในอันที่จะประกอบการใด ๆ ไม่ว่าทางกาย หรือทางจิตใจ

จากคำจำกัดความนั้นจะเห็นได้ว่า อาหาร หมายถึงสิ่งที่เราใช้กินเกือบทั้งหมด แต่เหตุผลที่ว่า อาหารแต่ละชนิดต่างก็ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย แต่ทำไมเราจึงต้องเลือกอาหารที่ใช้บริโภคต่าง ๆ กัน ในเรื่องนี้ พอจะอธิบายให้เข้าใจได้ดังนี้ เนื่องจากว่าอาหารมีสารอาหาร ๖ ชนิดประกอบกันอยู่ สารอาหารที่ว่านั้นก็คือ คาร์โบไฮเดรท (แป้ง) โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ วิตามินและน้ำซึ่งอาหารแต่ละอย่าง ประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ในจำนวนที่แตกต่างกัน เป็นต้นว่า อาหารจำพวกข้าว ก็ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรท (แป้ง) มากกว่าอย่างอื่น อาหารจำพวกเนื้อ ก็ประกอบด้วยโปรตีนมากกว่าอย่างอื่น อาหารจำพวกเนย ก็ประกอบด้วยไขมันมากกว่าอย่างอื่น และสารอาหารแต่ละอย่างนั้นร่างกายนำไปใช้เป็นประโยชน์ในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น อาหารจำพวกแป้งส่วนใหญ่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน อาหารจำพวกโปรตีนร่างกายนำไปใช้เพื่อในการเจริญเติบโตของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนชำรุดสึกหรอ อาหารจำพวกไขมัน ร่างกายนำไปใช้เพื่อให้เกิดความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเก็บไว้เป็นสะเบียงของร่างกายเมื่อเกิดขาดแคลนอาหารลง ดังนั้น เมื่อมีความแตกต่างกันในส่วนประกอบ และประโยชน์ของมันเช่นนี้จึงจำเป็นอยู่เองที่เราจำต้องบริโภคอาหารวันหนึ่ง ๆ หลาย ๆ จำพวกก็เพื่อที่จะได้สารอาหารที่สำคัญตรงกับที่ร่างกายเราต้องการ

ทีนี้เราหันมาดูกันว่า ที่ว่าร่างกายต้องการนั้นต้องการอย่างไร ความต้องการของร่างกายในเรื่องอาหารนี้ได้มีหน่วยขึ้นใช้ซึ่งเราเรียกว่าแคลอรี่ แคลอรี่เป็นหน่วยซึ่งใช้วัดจำนวนความร้อนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเผาผลาญสารอาหารที่เรา

บริโภค ในวันหนึ่ง ๆ นั้นร่างกายเราต้องการความร้อนที่เกิดขึ้นจากการเผาผลาญสารอาหารเป็นจำนวนหนึ่ง เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตอยู่ตามปกติ และแต่ละวัยอายุจำนวนความร้อนอันนี้ ก็จะมากน้อยแตกต่างกันไปถ้าหากว่าจำนวนความร้อนที่ร่างกายเราต้องการเป็นประจำวันนี้ไม่พอ ร่างกายก็จะเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ หรือมีการชำรุดลึกหรอเกิดขึ้น

จำนวนแรงงานที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง ๆ นี้ จะต้องได้มาจากเผาผลาญสารอาหาร หลาย ๆ อย่างประกอบกันตามที่ร่างกายต้องการ คือจะต้องได้จากอาหารจำพวกแป้ง โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ ในจำนวนหนึ่ง ๆ การที่เราทราบได้ว่าร่างกายเรา ต้องการสารอาหาร แต่ละอย่าง เป็นจำนวนเท่าใดนั้น เป็นเรื่องของการค้นคว้าทดลอง ของนักโภชนาการ ซึ่งทำให้ทราบได้ว่าแต่ละคนนั้น มีความต้องการไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว อายุ ความสูง และเหตุอื่น ๆ ประกอบกัน ซึ่งจะไม่ขอกล่าวละเอียดในที่นี้ แต่จะขอให้ทราบแต่เพียงว่าอย่างน้อยที่สุดในผู้ใหญ่จะต้องได้แรงงาน ต่อวัน เป็นจำนวน ๑๘๐๐ แคลอรี่ ซึ่งในจำนวนนี้ต้องได้มาจากอาหารจำพวกโปรตีน อย่างน้อยที่สุด ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ซึ่งจัดว่าเป็นอาหารสำคัญในวันหนึ่งและยิ่งอายุน้อยลงจำนวนแรงงานที่ต้องการต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม จะสูงขึ้นเป็นลำดับ และจำนวนโปรตีนที่ต้องการต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ก็มากขึ้นด้วย ส่วนอาหารจำพวกแป้ง และจำพวกไขมันนั้น มิได้มีจำนวนจำกัดแน่นอน เพียงแต่ว่าใน วันหนึ่งควร จะได้อาหารสอง จำพวกนี้ในจำนวนที่ เพียงพอเพื่อให้ได้พลังงานใน อันที่จะ ประกอบการใด ๆ ตามที่ร่างกาย ต้องการยิ่งในคน ที่ออกกำลังกายมาก ๆ ก็ต้องการอาหารจำพวกข้าว น้ำตาล ไขมัน มากขึ้น เพื่อให้ได้แรงงานมากกว่า คนที่ ทำงานไม่ได้ใช้ กำลังนอกจาก สารอาหาร ๓ จำพวก ดังกล่าว นี้แล้ว

สารอาหารจำพวกแร่ธาตุ วิตามิน ก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายเราอีกด้วยกล่าวคืออาหารจำพวกแร่ธาตุ เช่น แคลเซี่ยม เหล็ก และอื่น ๆ จะช่วยเสริมสร้างกระดูก ฟัน และสร้างเม็ดโลหิตแดง ส่วนอาหารจำพวกวิตามิน ก็จำเป็นในการช่วยร่างกายให้นำโปรตีน และแร่ธาตุไปใช้ และช่วยเสริมสร้างรักษาพลานามัยให้ดีอยู่เสมอ การขาดวิตามินจะทำให้มีผลร้ายเกิดขึ้นแก่ร่างกายแต่ทั้งแร่ธาตุ และวิตามินนั้น ร่างกายต้องการในจำนวนที่ไม่มากนัก ถ้าหากว่าการรับบริโภคอาหาร เป็นไปโดยถูกต้องแล้ว การรับประทานวิตามินเพิ่มเติมจะไม่เป็นของจำเป็นสำหรับร่างกายเลย เพราะวิตามินบางอย่าง ที่มีมากเกินไปในร่างกายจะให้โทษ และเป็นอันตรายต่อพลานามัยด้วย

เราได้ทราบมาแล้วว่า สารอาหารทุกพวกย่อมมีความสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้น การบริโภคอาหารจำเป็นที่จะต้องให้ได้สารอาหารจำพวกต่าง ๆ เหล่านี้ในจำนวนที่เพียงพอการบริโภคอาหารซึ่งมีกับข้าวทำจากอาหารหลาย ๆ ชนิด และได้รับการปรับแต่งอย่างถูกต้องจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก และการปรุงแต่งอาหารหรือกับข้าวนั้น ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงชนิดอยู่เสมอทั้งนี้ เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และถึงแม้จะมีการขาดสารอาหารไปบ้างในวันหนึ่ง ก็จะได้รับการซ่อมแซมในวันหลัง ๆ ได้ทันท่วงที

ต่อไปนี้ จะได้ยกตัวอย่างอาหารที่มีปริมาณของสารอาหารสูงจำแนกตามชนิดมีดังนี้

ที่มีจำนวนคาร์โบไฮเดรท (แป้ง) สูง ได้แก่ ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี มันเทศ ผลิตผลต่าง ๆ จากข้าว เป็นต้น

ที่มีจำนวนโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา รังนก หูฉลามแห้ง เป็นต้น

ที่มีจำนวนไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมูปนมัน นมผง เนยแข็ง เนยเทียม น้ำมันหมู น้ำมันสลัด และน้ำมันทอด

ที่มีจำนวนแร่ธาตุสูง ได้แก่ ปลาป่น ไข่ไก่ ตับหมู เลือดหมู หอย นมผง ผักคะน้า ผักกาดขาว ยี่หร่า งา เป็นต้น

ที่มีจำนวนวิตามินสูง วิตามินบี ๑ ได้แก่ เนื้อหมู ข้าวเสริมวิตามิน ถั่วฝักยาว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เป็นต้น

วิตามินบี ๒ ได้แก่ ไตวัว ตับวัว ตับหมู นมผง เป็นต้น

วิตามินซี ได้แก่ มะเขือเทศ ส้ม มะนาว มะขาม มะละกอ ผักคะน้า ยอดหัวผักกาด มะม่วงดิบ เป็นต้น

(ยกตัวอย่างเฉพาะวิตามินที่มีการขาดบ่อย ๆ เท่านั้น)

อาหารสำเร็จรูปที่ให้แรงงานแก่ร่างกายสูงได้แก่ ผักพริกขิง ถั่วฝักยาว ผัดหัวผักกาดสด เมี่ยงปลาทู ผัดหมี่กรอบ หมี่กะทิ ก๋วยเตี๋ยวผัดใส่ไข่ มัสหมั่นเนื้อ เป็นต้น

ประชาชนมีส่วนช่วย
ในการพัฒนาการอนามัยอย่างไร

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในยุคพัฒนาการ แต่ละกระทรวงทบวงกรมก็ได้ถือเป็นนโยบายสำคัญในการที่จะปรับปรุงสภาพต่าง ๆ ของประเทศชาติให้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา เกษตร การคมนาคม และการเศรษฐกิจของประเทศชาติ ตลอดจนในด้านการปรับปรุงสุขภาพอนามัยของประชาชน เนื่องจากรัฐบาลได้ตระหนักเป็นอย่างดีว่าการที่จะนำประเทศไปสู่ความเจริญ รุ่งเรืองเท่าเทียมกับประเทศที่เจริญแล้วนั้น จำเป็นต้องอาศัยความเพียรพยายามเป็นอย่างมาก และจะต้องอาศัยเครื่องอุปกรณ์นานับประการ ในอันที่จะเป็นส่วนประกอบของจักรกลสำหรับที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปตามเป้าหมาย และประการสำคัญที่สุดก็คือประชาชนจะเป็นตัวประกอบสำคัญที่จะดำเนินงานอย่างได้ผล ความจริงการปรับปรุงประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองในทุก ๆ ด้านนี้มิใช่เป็นของใหม่ แต่เป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาลทุกยุคทุกสมัย แต่ยิ่งนานวันออกไปก็ทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ ทำให้มีการวางหลักเกณฑ์ได้แน่นอน และถูกต้องกว่าในสมัยก่อน ๆ เกือบจะพูดได้ว่าในการดำเนินงานสมัยก่อน ๆ นั้น รัฐบาลเป็นฝ่ายให้ประชาชนอย่างเดียว ประชาชนมีหน้าที่อย่างเดียวคือแบมือรับ แต่ปัจจุบันนี้จากประสพการณ์ที่ผ่านมาทำให้เราทราบได้ว่า สิ่งที่ประชาชนรับไปโดยมิต้องลงทุนลงแรงนั้น ไม่ช้าสิ่งนั้นก็สลายตัวไป โดยปราศจากการเห็นคุณค่า เช่น เป็นต้นว่า การสร้างบ่อน้ำให้แก่ประชาชนไว้ใช้บริโภคในหมู่บ้าน หนึ่งประชาชน ก็เกิดความยินดีที่ได้มีน้ำไว้ใช้ แต่จะไม่มีผู้ใดเลยที่จะพยายามบำรุงรักษาเพื่อให้เป็นประโยชน์ได้ตลอดไป ยิ่งถ้าเกิดการชำรุดขึ้นใช้การไม่ได้ เกือบจะเชื่อได้ว่าจะไม่มีใครซ่อมแซมเพื่อให้ใช้การได้เหมือนเดิม เนื่องจากมีความคิดที่ว่าสิ่งนั้นตัวมิได้เป็นเจ้าของ

ยังมีตัวอย่างอื่นอีกมากในทำนองนี้ที่แสดงว่า สิ่งใดที่ประชาชนได้รับโดยมิต้องลงทุนลงแรงเลยนั้น สิ่งนั้นจะมีคุณค่าสำหรับเขาชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้การพัฒนาการจึงได้เริ่มขึ้นอย่างจริงจัง และหาวิธีที่จะแก้ไขสิ่งบกพร่องต่าง ๆ ดังที่เคยเกิดมาแล้ว และได้มีความในที่สุดว่า การดำเนินงานพัฒนาการในสาขาใดก็ตามนั้น จะต้องดำเนินการไปโดยอาศัยความร่วมมือของประชาชน อันเกิดจากความเข้าใจอันดีงามนั้น ๆ และเจ้าหน้าที่ดำเนินงานจะต้องอาศัยความเพียรพยายามเป็นอย่างมากในอันที่จะก่อให้เกิดความศรัทธา การเปลี่ยนทัศนคติ และความเชื่อถือเก่า ๆ โดยรัฐจะเป็นฝ่ายช่วยเหลือในด้านการเงิน และอุปกรณ์แต่เพียงบางส่วน แต่ส่วนใหญ่นั้นจะได้มาจากประชาชน และทรัพยากรในท้องถิ่นนั้นเอง จากวิธีการเช่นนี้เองทำให้การพัฒนาการได้ก้าวหน้าไปอย่างคาดไม่ถึง และก็เป็นที่คาดหมายได้ว่า หากการพัฒนาการได้กระทำครบหมดทั่วประเทศตามโครงการที่วางไว้ ก็จะเป็นทางนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติเท่าเทียมกับประเทศอื่นที่เจริญแล้ว

การพัฒนาการอนามัยก็เป็นแขนงหนึ่งของการพัฒนาการท้องถิ่น ซึ่งดำเนินการในเรื่องส่งเสริมสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน ได้กล่าวมาแล้วว่าหลักการของการพัฒนาการท้องถิ่นนั้นจะต้องเริ่มด้วยประชาชน โดยรัฐจะเป็นเพียงผู้ช่วยเหลือเท่านั้น การพัฒนาการอนามัยก็เช่นเดียวกัน จะต้องเริ่มจากประชาชนโดยยั่วยุให้ประชาชนเกิดความต้องการ เป็นต้นว่าในการพัฒนาการอนามัยนั้นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องส่งเสริมอยู่ขณะนี้มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน คือ เรื่องส้วม เรื่องน้ำใช้บริโภค และเรื่องความสะอาดของบ้านเรือน การดำเนินงานในขั้นแรกจะต้องเริ่มด้วยการชี้แจงให้เห็นความสำคัญของการมีส้วมที่ถูกลักษณะ และน้ำที่สะอาดไว้ใช้บริโภค ตลอดจนคุณประโยชน์ของการรักษาความสะอาดของบ้านเรือน ตามหลักวิชาการโดยนำมาบรรยายในรูปที่จะก่อให้เกิดความสนใจ และ

เป็นการกระตุ้นให้เกิดความอยากได้ในสิ่งนั้น เมื่อประชาชนได้เข้าใจ และเกิดความต้องการขึ้นมาเมื่อใดแล้ว ก็เรียกได้ว่าการพัฒนาการอนามัยได้สำเร็จไปกว่าครึ่งแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการลงทุนลงแรงกันต่อไปด้วยความเต็มอกเต็มใจยิ่งจนกระทั่งได้มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะไว้ใช้ทุกครัวเรือน มีบ่อน้ำที่สะอาด และถูกต้องตามสุขลักษณะไว้ใช้อย่างน้อยหมู่บ้านละ ๑ แห่ง และทุกบ้านเรือนมีบริเวณสะอาด และปราศจากบ่อเกิดแห่งโรค นั่นเองเป็นผลสำเร็จซึ่งจะนำความสุขสมบูรณ์มาให้แก่ประชาชนในหมู่บ้านนั้น และผู้เขียนเห็นจะไม่ต้องกล่าวต่อไปว่าการมีสุขภาพอนามัย ดีนั้นจะ เป็นทางไป สู่ความสุขสมบูรณ์ใน เศรษฐกิจ ของแต่ละครอบครัว อันเนื่องจากสามารถที่จะประกอบอาชีพได้อย่างเต็มที่ โดยมิได้มีโรคภัยไข้เจ็บมาเป็นอุปสรรค

จุดประสงค์ของผู้เขียนในเรื่องการพัฒนาการอนามัยกับประชาชนก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า ประชาชนนั้นเป็นหลักสำคัญเบื้องแรกทีเดียวในการที่เจ้าหน้าที่หรือรัฐจะต้องอาศัย ถ้าจะสรุปให้เห็นเป็นข้อที่แสดงถึงว่าประชาชนสำคัญอย่างไรและมีส่วนช่วยในการพัฒนาการอนามัยอย่างไรก็จะได้ดังนี้

๑) ประชาชนจะเป็นผู้บอกถึงความต้องการอันดับแรกแก่เรา เพื่อจะเป็นแนวทางให้เราดำเนินการให้ตรงกับความต้องการนั้น เป็นต้นว่า ในหมู่บ้านหนึ่งตามปรกติคนในหมู่บ้านนั้นได้ใช้น้ำบริโภคจากบ่อน้ำแห่งหนึ่งซึ่งจะต้องเดินไปประมาณ ๒ กิโลเมตร ประชาชนได้รับความลำบากมากในการขนน้ำมาใช้ในครอบครัว ประชาชนในหมู่บ้านนั้นมีความต้องการที่จะได้บ่อน้ำนั้นได้มาอยู่ใกล้กับบ้านของตน ถ้าหากเจ้าหน้าที่ได้ทราบถึงความต้องการอันนี้ ก็จะถือเรื่องบ่อน้ำเป็นอันดับแรกในการดำเนินงาน เพียงแต่ยื่นมือเข้าช่วยเหลือก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากประชาชน

๒) ประชาชนจะช่วยบำรุงรักษาสิ่งที่ได้จัดทำขึ้น และช่วยแนะนำเผยแพร่แก่หมู่บ้านอื่นตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าหลักการของการพัฒนาการอนามัยก่อนที่จะทำอะไรลงไปนั้น ประชาชนจะต้องมีความศรัทธา และต้องการในสิ่งนั้นจริงๆ เพราะฉะนั้นย่อมจะต้องบำรุงรักษาไว้ให้ดีอยู่ตลอดไป เป็นต้นว่าในเรื่องส้วม หากประชาชนได้ทราบแล้วว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเขาเพียงใด เขาก็จะต้องบำรุงรักษาไว้ให้ดีอยู่ตลอดไป นอกจากนั้นยังอาจช่วยแนะนำแก่ผู้อื่น หรืออาจจะเป็นตัวอย่างแก่หมู่บ้านอื่นอีกด้วย

๓) ประชาชนจะมีส่วนช่วยในการขยายอาณาของบริเวณที่ทำการพัฒนาการอนามัยเป็นไปโดยรวดเร็วยิ่งขึ้น ในเรื่องนี้จากประสพการณ์เป็นเครื่องยืนยันได้ดี สมมุติว่า เราดำเนินการพัฒนาการอนามัยในหมู่บ้านหนึ่งเราทำงานได้ผล ๘๐ % ภายในระยะเวลา ๒ ปี และได้ผล ๑๐๐ % ในระยะเวลา ๓ ปี แต่พอเราขยายอาณาเขตออกไปอีกหมู่บ้านหนึ่ง จะพบว่าเราอาจทำได้ผลงาน ๘๐ % ภายในระยะเวลาเพียง ๑ ปี และได้ผล ๑๐๐ % ในระยะเวลาเพียง ๒ ปี เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าประชาชนในหมู่บ้านแรกนั้นเองที่ มีส่วนช่วยในการดำเนินงานในหมู่บ้านอื่นได้ผลเร็วยิ่งขึ้น เนื่องจากการเป็นตัวอย่างที่ดี และได้รับผลตอบแทนอย่างทันตาเห็น สภาพของบ้านเรือน เครื่องนุ่งห่มสะอาด เด็กนักเรียนได้รับการดูแลในเรื่องสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดี และรายได้ของครอบครัวสูงขึ้น เหล่านี้จะทำให้ประชาชนในหมู่บ้านอื่นเกิดความอยากได้ และยินดีที่จะร่วมมือกับเราและพร้อมที่จะลงทุนเพื่อให้เขาได้ในสิ่งที่บ้านอื่น ๆ เขามีกัน

๔) เนื่องจากการพัฒนาการอนามัย เป็นงานที่ต้อง กระทำในระยะเวลาอันยาวนาน และต้องใช้ทุนรอนมาก ตลอดจนจำนวนเจ้าหน้าที่จะต้องมีเพียงพอ แต่รัฐไม่อาจจะจัดหาทุกสิ่งทุกอย่างให้รวดเร็วตามเป้าหมายได้ ดังนั้นประชาชนจึงเป็นหลักสำคัญในการนี้เป็นต้นว่าเงินทุนใน การจัดหา เครื่องอุปกรณ์ ต่าง ๆ ซึ่ง

ประชาชนจะต้องเป็นผู้เสียสละแก่ส่วนรวมทุกครอบครัว เช่นในการสร้างบ่อน้ำขนาดใหญ่ไว้ใช้ประจำหมู่บ้านหรือในการสร้างสนามเด็กเล่นในโรงเรียน ซึ่งถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสาธารณประโยชน์แก่ประชาชนในหมู่บ้านของตน แต่ทั้งนี้รัฐจะเป็นผู้จ่ายเงินสมทบให้เท่าที่จะแบ่งได้เพื่อให้สำเร็จตามความต้องการของประชาชน ในเรื่องเจ้าหน้าที่นั้นก็ได้อาศัยประชาชนในหมู่บ้านนั้นโดยตั้งเป็นคณะกรรมการประจำหมู่บ้านเพื่อช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และนำความเห็นจากประชาชนมาปรึกษาหารือ

การพัฒนาการอนามัย ถึงแม้ว่าจะเป็นงานที่ยากลำบากสักเพียงไรก็ตาม เจ้าหน้าที่อนามัยทุกคนย่อมทราบดี แต่ทุกคนก็ยังมีกำลังใจอยู่ที่ว่างานที่ยากลำบากนั้นหากกระทำสำเร็จแล้วไซร้ผลสำเร็จจะมั่นคงถาวร และประชาชนจะได้รับประโยชน์คุ้มค่าสมกับความเหน็ดเหนื่อย นักปราชญ์คนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า ความเจ็บเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความจน และความจนนั้นเองที่จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้เป็นวงจรเช่นนี้เรื่อยไป แต่ผลสำเร็จจากการพัฒนาการอนามัยจะเป็นการตัดวงจรอันนี้เสีย เนื่องจากประชาชนจะไม่มีวันประสพกับโรคภัยไข้เจ็บ และความจนจะไม่เกิดขึ้น ประชาชนจะมีความเป็นห่วงต่อสุขภาพอนามัยของตนเอง และรู้จักแก้ไขได้ทันท่วงที เราหวังว่าสภาพเช่นนี้จะเกิดขึ้นในเวลาไม่ช้านัก สิ่งสำคัญประการเดียวก็คือขอให้ประชาชนทราบถึงความสำคัญของตนเองว่า ในการพัฒนาการไม่ว่าแขนงใดก็ตามย่อมอาศัยประชาชนเป็นหลักในการดำเนินงาน และจะเป็นผู้ช่วยเหลืออย่างสำคัญ เพื่อนำมาซึ่งความสำเร็จอันจะนำไปสู่ความเจริญของหมู่บ้าน และของประเทศชาติในที่สุด

พิมพ์ที่โรงพิมพ์สามมิตร 51 ซอยทิพย์วารี บ้านหม้อ กรุงเทพ ฯ โทร. 220468

นางกิมเลี้ยง สุวรรณประทีป ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2516